

# ハンドボール

特集

## ジャパンカップ2010 第4回ビーチ世界選手権

85  
AUG.2010・No.511



[表紙写真：ジャパンカップ2010、女子代表チーム・早船愛子選手]

財団法人 日本ハンドボール協会

<http://www.handball.jp/>

toto  
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

**molten®**  
For the real game



# For the real game

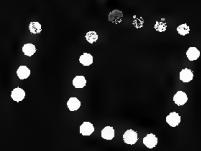
「プレイヤーの技術や意志が100%発揮される時、スポーツは本物になる」

私たちモルテン・ブランドは、この信念をもとに

世界に類のないボールと

スポーツエキップメント・メーカーとして

つねに完璧な製品づくりを目指しています。



日本リーグ唯一の公式試合球  
全日本実業団連盟主催大会  
唯一の公式試合球

H312 ヌエバ 国際公認球 検定球  
軽い・人工皮革、3号球、ラテックスチューブ  
H212 ヌエバ 国際公認球 検定球  
軽い・人工皮革、2号球、ラテックスチューブ



[www.molten.co.jp](http://www.molten.co.jp)

株式会社 **モルテン** 東京本社 〒130-0003 東京都墨田区横川五丁目5-7

# 新しい小学校学習指導要領 の全面実施に向けて



(財)日本ハンドボール協会参事・学校体育検討専門委員会委員長 佐藤 靖

ハンドボールが小学生にとって良い教材であることは、実際の授業に参加して、子どもたちがボールや人と関わって自由に動き回ったり、生き生きした表情を浮かべたりするのを観れば、だれでも十分納得できます。しかもこのような良さは、これまで多くの場で発表されるようになった実践報告や実践研究のなかで、様々な視点から検証されてきた事柄でもあります。そして、特にハンドボールの教材価値を公的に示しているのは、文部科学省が告示する教育課程の基準、すなわち学習指導要領（以下、指導要領と記す）と、そのより詳細な事項を記載した指導要領解説における内容の変遷です。

平成20年3月に告示された指導要領の改訂の背景には、体育科の目標・内容を、(1)身体能力(体力と運動技能)、(2)態度、(3)知識、思考・判断、の3つの枠組みから整理し、それらを確実に習得させた結果として、生涯スポーツを営む資質や能力を保証しようとする意図がありました。その際、特に種目の多彩な広がりを呈している「ボール運動」や「球技」については、それらの内容を整理する必要性に迫られたのです。そこで、学習内容の明確化を図るために、戦術的な動きという視点から似ている種目を類型化し、子どもの発達段階に応じて適切な教材を評価し、選択できるように検討されました。その結果、小学校第3・4学年の「ゲーム」から高等学校の「球技」までの内容が、現行の種目名の列挙から大きく改変され、一貫して、「ゴール型」、「ネット型」、「ベースボール型」の3類型で示されるようになったことは特筆に値します。そこでは、個別の種目を越えて、同じ型のなかで共通に学習できる技能があるという認識に基づいて、それぞれの学習内容が明示されています。

ここで、小学校体育におけるハンドボールに関する記載を見ると、現行の指導要領解説体育編(平成11年5月)の第5・6学年の「ボール運動」については、内容の取り扱いで、「…ハンドボールなどその他のボール運動を加えて指導することができる」(p.90)となっています。一方、新しい解説(平成20年6月)の第3・4学年の「ゲーム」については、例示として、「ハンドボール、ポートボールなどを基にした易しいゲーム(手を使ったゴール型ゲーム)」(p.50)と明記され、第5・6学年の「ボール運動」については、内容の取り扱いで、「ゴール型」はバスケットボール及びサッカーを、「ネット型」はソフトバレーボールを、「ベースボール型」はソフトボールを主として取り扱うが、「これらに替えてそれぞれの型に応じたハンドボールなどのその他のボール運動を指導することもできる」(p.71)と変わっています。そして、「ゴール型」の例示として、「ハンドボール」(p.72)も明記されています。現行と較べると、ハンドボールの取り扱いがより重要視されるようになったことが一目了然です(下線は筆者による)。

総じて、種目選択の幅を広げながらも、型に共通する技能を系統的に育成しようとする意図はよく理解できます。とはいえ、その反面、実際の指導に際しては、各類型や個別種目間の差異を明確にしておかないと、それぞれの種目を教える意味がわからなくなります。我々指導者は、子どもの現状の把握とともに、個別種目に特有の運動特性に対する認識を欠落させることはできません。例えば、小学校第5・6学年の子どもが、ハンドボールでボールを受けるための動きを学習する場合、どのような目標像をもたせて、何を身につけさせるのかということが、指導上、中核的な問題となるからです。

新しい教育課程の基準は、平成23年4月から全面実施されることになっています。ハンドボールが主要教材に替わるものとして注目されるようになった今こそ、ハンドボールを伝承する場において、だれもが具体的な運動像を設定できるように、我が国の子どもたちの発育・発達に見合ったゴール型教材としてのハンドボールの構造体系と指導体系の構築を急がねばなりません。

# ジャパン カップ 2010



## 【試合結果】

6月4日(金) 1日目

[女子] 韓国 (KOR) 25 (15-14, 10-10) 24 ディナモ (RUS)

[男子] 韓国 (KOR) 30 (14-15, 16-13) 28 ネバ (RUS)

[女子] 日本 (JPN) 25 (12-14, 13-13) 27 中国 (CHN)

6月5日(土) 2日目

[女子] ディナモ (RUS) 24 (8-10, 16-13) 23 中国 (CHN)

[女子] 日本 (JPN) 23 (12-14, 11-15) 29 韓国 (KOR)

[男子] 日本 (JPN) 29 (14-13, 15-20) 33 ネバ (RUS)

6月6日(日) 最終日

[女子] 韓国 (KOR) 35 (19-11, 16-15) 26 中国 (CHN)

[女子] 日本 (JPN) 30 (19-10, 11-12) 22 ディナモ (RUS)

[男子] 日本 (JPN) 22 (11-14, 11-18) 32 韓国 (KOR)

## 【最終順位】

### ■男子

優勝：韓国 (KOR) 2位：ネバ (RUS) 3位：日本 (JPN)

### ■女子

優勝：韓国 (KOR) 2位：日本 (JPN) 3位：中国 (CHN)

4位：ディナモ (RUS)

\* 2, 3, 4位は1勝2敗で並んだため当該チーム間の得失点差で決定

## 【個人表彰】

MVP : 男子 チョン・ウィギョン (韓国)

女子 ウ・ソンヒ (韓国)

敢闘賞：男子 ポリャコフ・イーゴリ (ネバ)

女子 ケミロバ・タチアナ (ディナモ)

## 総 評

川上憲太 (財) 日本ハンドボール協会専務理事

日本中にハンドボールの存在を強烈に印象づけた「北京オリンピックアジア予選のやり直し大会」そして「世界最終予選」の敗退後、直ちにロンドンオリンピックへ向けての強化対策に着手し、西窪強化本部長、男子代表監督酒巻氏、女子代表監督黄氏の新体制を敷き、早くも2年が過ぎました。ちょうどロンドンオリンピックまでの折り返し点となりました。その成果をチェックする意味で久しぶりに国際大会を開催しました。2009年から始めた日韓戦を織り込み、さらに昨年からのスタートした日露交流の具体策として常に世界のハンドボールをリードしてきたロシア協会に声掛けをして、男女強豪チームを招待しました。女子は中国代表も参加して、内容のあるマッチメイクが出来ました。本大会の目的は、第一にロンドンへ向けての日本代表チームの強化です。第二には日本のハンドボールファンやプレーヤーにトップレベルの試合を是非見ていただきたいという思いから企画しました。勝負にこだわった試合内容を期待して、はじめて賞金大会としました。

試合は6月4日・5日・6日の3日間、東京千駄ヶ谷の東京体育館で行われ、男女日韓戦はWOWOWでテレビ生中継され、全国の皆様にもご覧いただけたと思います。会場は、5日(土)・6日(日)で連日4000人の観客で盛り上がりました。来賓席には高円宮妃殿下、日本オリンピック委員会竹田会長をはじめたくさんの方々がお見えになりました。

強化の観点からは、「折り返し点の重要なチェックポイント」と位置づけ、その成果を期待しておりましたが、まだまだたくさんの課題が残りました。この反省をふまえ、11月に中国で開催される「アジア競技大会」に男女チームとも「金メダルを必ず獲る」を宣言し、まずアジア大会にピークをもっていき、結果を出すための対策を取りました。皆様どうぞ厳しい目で注視していただきたいと思います。

大会の運営は、日本協会スタッフを中心に、関東ブロック、東京都協会、学連他の皆さんに大変なご協力をいただき、素晴らしい大会となりました。あらためて皆様にお礼を申し上げます。

来年も強化中心の「ジャパンカップ」を企画する予定であります。是非ともご注目いただきたいと思います。

皆様、これからも日本代表チームにあたたかいご声援をよろしくお願い申し上げます。

## 酒巻清治 日本代表男子チーム監督

2月に行われたアジア選手権において世界切符を手にし、1月の世界選手権スウェーデン大会にむけ4月から強化を重ねている。今大会はアジア選手権後新しく取り組んできた体力・戦術部分でいかに勝負できるか、今秋に開催されるアジア大会並びに世界選手権に向けてはもちろんのこと、ロンドンオリンピック出場を目指して突破しなければならないアジア予選にむけて大きな意味合いを持つ大会にしなければならない。

大会当初から参加国決定に右往左往した経緯はあったものの、ロシアと韓国といったタイプの違う対戦国に恵まれたことは不幸中の幸いであった。タイプの違うといった表現は特に攻撃において違った特色に分かれるということである。特にロシアチームについては大型ではあるものの緩急を織り交ぜた丁寧な攻撃を展開するチームであって、この時期にこのようなタイプのチームと対戦できたことは現状の「判断」において最適な相手となった。

ロンドンオリンピックの出場権をかけたアジア選手権において大別される中東勢と極東勢。先のアジア選手権においては大型ポストをいかに封じ込めるかが今後の日本DFの方向性を示す大きな要因としてとらえ、昨年の日韓戦・欧州遠征と、チームと個人の責任が明確になる6:0DFをあえて採用し、挑戦し続けてきた。今大会においてある程度の成果を得ることができたことは大きな収穫である。

4月からの第一段階強化の最重要部分はフィジカルアップである。他競技からのアドバイスを参考にしながら世界選手権において大会を闘い抜くためのフィジカルを準備中であるが、まずはロシア・韓国両国に対して、もちろん十分ではないものの現段階では大変満足できる内容であった。対戦した

両チームとも大型でパワフルなポストを有していたが、強化を重ねてきた結果、個人技で簡単に失点するケースから、隣の影響を受けた時に脆さをのぞかせていたケース、さらに隣からの影響を受けながらも封じ込めるケースが増えてきた。こういった段階で進行させることができたことは今後のチームDF力向上に好影響を与える。しかし、改善すべき点もある。中心メンバーを脅かすDF力を備えたセカンドあるいは若手の育成は急務である。いまのままでは1試合は何かしのげるものの、大会を通じた強いDF力を保持するためのチーム力は備わっていない。

次にアジア選手権ではチャレンジできなかった速攻について、今大会は時間的な制約もあり回数と精度のアップにチャレンジできなかった。しかし、少ない機会ではあったがトライしたケースでは確実にゴールをゲットできているので、今後はフィジカルアップと並行して相手の「緩み」を見逃さない「狡猾さ」と「巧みさ」を身につけなければならない。今回のヒロシマ国際大会・欧州遠征では積極的にチャレンジし、結果を伴った検証を繰り返し重ねながら「武器」にしなければならない。

セットでの攻撃力においては今大会で最も残念な結果に終わってしまった。プレーの方向・パス選択の正確さ・ポジションチェンジ後のポジショニングなど、まだまだ粗削りな部分が多く現段階での強化が一番遅れているところである。前述した速攻からのスムーズな移行の中でチャンスを伺い、全てのポジションにおいて攻撃可能な状況を作り出すまで精度を高めなければならない。

2試合の敗戦はチーム・選手とも大変残念な結果であった。現段階でのゲームにおける局面でのパフォーマンスに「不均衡さ」があり、強化過程での問題点が浮き彫りになった。今後はアジア大会・世界選手権に向けチームパフォーマンスがより攻撃的に進化できるようチーム力の整備を継続して実施





する。

最後に大会に携わって頂いた全ての関係者の方々にこの場をお借りして感謝申し上げたい。

選手たちも厳しい状況の中皆様の絶大なるご支援を肌で感じながら数少ない国内での国際大会を経験し、現状認識する

ことができました。チームとしても心底大会に集中することができました。関係各位に御礼申し上げるとともに引き続きご支援ご声援頂きます様お願い申しあげ、今大会のご報告とさせていただきます。ありがとうございました。

## 黄 慶泳 日本代表女子ヘッドコーチ

ジャパンカップという素晴らしい大会に女子代表チームが参加して沢山の応援を頂きながら戦ってまいりましたが、大変厳しい結果だったと受け止めています。会場まで足を運んでくださった皆様、そしてマスコミを通してご声援頂いた皆様には改めて感謝申し上げますとともに申し訳ない気持ちでいっぱいです。そして、ライバル国である韓国・中国も着々と強化が進められているのを確認した大会でもありましたので、来年度のオリンピック予選を控えて危機感を抱いています。しかし、この大会で得たことを糧にして次の強化に進めてまいりたいと思います。

### 大会の準備について

#### 直前強化合宿

①期間：5月17日～6月3日

②場所：味の素ナショナルトレーニングセンター

#### ③強化ポイント

- A. 徹底したトータルフィットネス&気力強化
- B. 攻撃の新しいコンビネーションプレーの導入
- C. 新戦力の役割確認 & コンディショニングチェック  
中村、黒木、若松、毛利、早船。
- D. JISS と連携を取って栄養調査管理をしてもらい、食事の摂り方に対しての意識付けと教育
- E. JOC と連携を取って勝負脳の鍛え方に対して林先生に講義をしてもらい、勝負所の意識&メンタル強化
- F. U-24 と合同練習 & ゲーム

### Japan Cup について

#### ■第1戦（敗）対 China 25（12：14）27

##### \*試合前ミーティングポイント

- ①最終的なゴールをオリンピック予選とするのであれば、そこに向かうために選択した道が間違いないことを確認する大会にする。現時点で抱えているチームの課題&修正点に対して取り組んで来た部分を表現する。

建設仮設機器リース・販売

# (株)パイプ・サービス

**確かな品質と  
実績が信頼の証です**

本社  
〒104-0061  
東京都中央区銀座2-2-18 西欧ビル  
TEL 03-3563-5601  
FAX 03-3567-3820  
<http://www.k-pipe.co.jp>



②感謝の気持ちと危機感を持って戦う

③組織力の発揮（ゲームマネージメント）

ゲーム中の戦術の変化を感じる＆組織的な対応

④勝ち方＆負け方（約束と戦術の徹底）

＊結果＆課題

①守りに関しては評価が出来る。しかし、利き手の守りと中央スペースの失点は、遮断を徹底できていない。

②守りから速攻に転じる時に、ハーフコートまでボールを運ぶスピードと位置取りが遅い。

③攻撃でアウトスペースのシュート成功率が低い。

④残り7分で同点の場面からチームのゲームマネージメント力問題。

⑤チームの戦う雰囲気と一体感。

■第2戦（敗）対 Korea 23（12：14）29

＊試合前のミーティングポイント

①昨日の課題をイメージしたゲームの入り方が大事だ。

②利き手を徹底して守りアウトへの勝負が大事だが、今日は右側を徹底遮断して左側に展開をさせながらアウトスペースで勝負をする。（守り勝つ）

③お互いに1次逆速攻が大きく勝敗を決めるポイントとなる。（走り勝つ）

④チームの戦う雰囲気（指示に対する反応＆徹底）

⑤今日の試合はメンバー交代が激しくなるので、上手に対応してほしい。

＊結果＆課題

①前半の守りでは狙い通りに右側への展開を封鎖していた。しかし、ポストの失点が多かったのでそこは修正するところであった。

②後半中盤のゲームが動き始めてから守りで仕掛けた部分だが、試合全体が崩れる流れになっていた。特に、激しいメンバー交代もあって選手の落ち着きがなかった。

③守りに関してはある程度計算出来るので、これからは攻撃力アップが課題

■第3戦（勝）対 Russia 30（19：10）22

＊試合前のミーティングポイント

①守りに関しては強引な個人突破と縦へのパス遮断がポイントとなる。

②攻撃に関しては大きく揺さぶりアウトスペースの徹底した攻めと長身センターバックディフェンダー2人を切り離すことが必要。

③フィジカル強化と守りの強化を今回合宿で重点的に取り組んで来たので、そこを表現する。（機動力勝ち）

④気力＆組織力の発揮

⑤感謝の気持ち＆危機感を持って戦う。



どんなに抑えつけられても、  
**誰よりも  
高く飛んだら**

この25分×2は俺たちの  
**空間や——!!**

スポーツドラマの名手が贈る。  
ハンドボールに懸ける青春と夢。  
ビッグコミックスピリッツの大人気シリーズ連載!

# 明日のない空

第1集

## 堀内夏子

全日本のエース、宮崎大輔も  
大推薦で発売中!!  
定価/550円(税別) 発行/小学館

お買い合せ先——お客様センター TEL.03-5281-9556

インターネットでも買える! <http://comics.shogakukan.co.jp/> 書店でご希望の単行本が見つからない場合は、お手数ですが店頭でご注文ください。

＊結果&課題

- ①相手の1対1からの攻撃のきっかけに受身になって押し込まれる局面があったら戦いが厳しくなることが分かった。
- ②アウトスペースへのパススピードと視野が必要、そしてアウトスペースでのシュートの確率
- ③息が上がっている時のプレーの確実性&強かさ

課題&今後の取り組みについて

今回のジャパンカップを準備する上で、チームとしては最終的なゴールをオリンピック予選突破とするのであれば、その方向性が間違っていないことを確認する。そして今現時点で抱えているチームの課題に対して取り組んでいる部分を今大会でチェック、新戦力の役割とコンディションのチェックをすることでチーム全員の意思統一を図った。

大会直前まで、フィジカル強化と気力の強化にポイントを置いてトレーニングをし、戦術においては、守りの基本ベースの作りと攻防の切り替えの速さが主であった。

今回新しく加えて来た戦力に、今までの戦いと考え方を落とし込むと同時に全体のフィジカル強化が狙いであったので、そこは結果としてまだ不十分であるけれど現時点での通過点としては手応えを感じている。トータルフィットネス強化に関しては、筋力と走力のテストにもまだ最終的な目標値

には達していないが、具体的に数字が上がって来ているので、選手自身の実感と成功体験をしていると感じる。


今後の取り組みについては、今回の結果に関しては厳しい状況であることをしっかりと認識した上で危機感を持って取り組んで行きたい。韓国との最後の勝負を考えている段階で、守りに関しては計算できる部分が少し見えて来たが、攻撃に関してはこれからしっかりと時間をかけて韓国に勝つ組織を作らなければならないと感じている。

勝負年を迎える段階で、更なるトータルフィットネス強化は勿論、守りシステムの確立、攻撃力&アウトスペースでの得点力アップ、戦い方と戦術の変化に必要な選手を固める作業、組織力強化をしなければならないと考えている。

女子代表チームは今回の結果を真摯に受け止めて、更なる飛躍のためには国内だけに留まらず色々な人の力と知恵が必要だと感じています。私自身が視野を広げて多方面からアプローチ出来る環境を作りながら、チームを強化しなければならないと考えています。

念願のオリンピック出場に対する皆様のご期待に応えられるように、また新たな気持ちで頑張ってまいりますので、これからも引き続き女子代表チームのご声援をよろしくお願い申し上げます。







**滋養強壮 虚弱体質**


肉体的疲労・病後の体力低下・胃腸障害・栄養障害・発熱性消耗性疾患・妊娠授乳期などの場合の栄養補給

医薬品



医薬品







# 元気、やる気 笑顔、湧く。

お取扱い店のお問い合わせは **0120-39-0971**

受付時間 月～金(祝日を除く) 9:00～17:00(12:00～13:00を除く)


**株式会社 渡辺製薬**
<http://www.wakunaga.co.jp>





# ジャパンカップの会場から

## —ハンドボール観戦という非日常—

この頁では三流ハンドボーラーである筆者の目から見たジャパンカップを通じて、「観るスポーツ」としてのハンドボールが持つ一面を紹介できればと思う。

### 場外および場内の様子

大会初日、開場十分前の体育館入り口。平日の昼間だけに、並んでいる人は数えるほどだったが、中には応援用の青Tシャツに身を包みひとり開場を待つ猛者もいた。開場後しばらく経っても席は一向に埋まらない。試合開始までに、アリーナ席には数十名、スタンドには難なく数えられる程度の数の観客が入っていた。試合開始の20分ほど前に、場内大画面にルール紹介映像が流された。BGMとともにゴールシーンが連続し興奮する内容だったが、平日の昼間からハンドボール観戦に来るようなフリークの関心はコートでアップを行う韓国代表およびディナモ（ロシア）に向けられている。

このように初日の体育館の情景はいささか寂しいものだったが、大会二日目以降（土・日）の体育館前には今や遅しと開場を待つ観客の行列ができていた。青Tシャツに身を固めた集団が整然と入場していく様は大変頼もしく見えた。そして開場後十分ほどでアリーナ席はほぼ埋め尽くされた。

場内の出店をのぞいてみた。体育館に常設された売店とは別に、日本協会が契約した業者の出店がある。シャツや旗などの応援グッズ、ボール・靴などといったハンドボール用品が陳列されている。代表ユニフォームを模した携帯ストラップなどもある。ハンドボールにちなんだ小物類はこういった場所ではしか手に入らないだろう、と思うと財布のひもが緩むのが人情である。二日目以降のこの売店は、試合時以外は絶えずファンでにぎわっていた。



### 試合—湧きあがる「にわか」愛国心

試合前のセレモニー。選手がしずしずと入場してくる。選手・スタッフ・レフェリー・テクニカルデレゲートが紹介されたのち国歌が演奏され、両チームのペナントを交換。そしてお待ちかねのサインボール投入という流れである。上述の通り、初日の観客数はほんのわずかだった。特に韓国—ディナモ戦の折には観客の数が少なく、投げ込まれたボールは観客一人一人に行き渡ったようにさえ見えた。平日から頑張っ



て観に来れば、こういう良いこともあるようだ。

これが二日目以降、特に日本戦となると一変する。二階スタンドまではおおよそ埋め尽くされている。日本戦ということで場内実況がスタンドを盛り上げ、大会パンフレットをかざすよう呼びかけ始めた。そういえばパンフレットの外面は青かったな、と思う間にスタンドは青色に染まった。日本選手が紹介される度に青い旗が振られ、大声援とともに鳴り物の音が響く。そしてニッポンコール。巨大ユニフォームがスタンドに登場したりもする。少数ながら韓国応援団も負けじと声援を送っている。こういった盛り上がりが試合中も続くのである。その場限りの愛国心が湧きあがるのを感じ、サッカーでも野球でもなく、他でもないハンドボールを通じてこういった興奮を味わえる喜びに浸る。

### 試合の合間に—お隣は有名人

ところでハンドボール観戦の楽しみ方の一つとして、個人的には会場内を徘徊することをおすすめしたい。ハンドボール界は狭いものだから、大きな大会に来れば知人に遭遇する可能性が高い。また、現役の日本リーグ選手や伝説の選手・指導者がさりげなく観客席にいることも多々ある。そこで、大変ミーハーな趣向ではあるが、この際に思い切ってお近付きになることもできる（ご本人のお邪魔にならない限りで）。だから筆者としては、試合間の空き時間には場内をぶらついてみることを推奨する。寡聞にして他の競技の事情は知らないが、少なくともハンドボールの大会ならそういう楽しみ方が可能である。

### 観戦を終えて—宴のあと

全試合が消化され表彰式が終り、ジャパンカップは幕を閉じた。既に観客席の人影はまばらになっており、先の盛り上がりか嘘であったかのような。先ほどまで試合が行われていたコートに目をやると撤収作業が始まっている。まさしく「宴のあと」といった風情である。出口に向かう観客たちは、非日常から日常へと帰っていくように見えた。

入場料を高いと見るか安いと見るかは主観による。なるほど試合自体の価値は両チームのパフォーマンスによって左右される。締まりのない試合になれば、「入場料を返せ」という心境になる。それでも、試合以外の部分に楽しみを見出すことができれば、試合内容に関わらずある程度は元をとれるはずだ。ハンドボールの大会にはそういった工夫が施されているし、今後も工夫が重ねられていくと思う。

つまり何が言いたいのかというと、余暇としてのハンドボール観戦を提案したいのである。



会場を埋め尽くした JAPAN Blue



スペイン帰りの宮崎選手



ロシアに勝利した日本代表女子の守備



多くのファンが詰め掛けた応援の様子



宿敵韓国の攻撃を防ぐ日本代表男子



ノルウェーから招聘の審判 (Kim Andersen / Per Morten Sodal)



大会 MVP 韓国ペア  
(男子：チョン選手、女子：ウ選手)



試合後の記者会見：女子 黄監督、藤井選手、早船選手



試合後の記者会見：男子 酒巻監督、宮崎選手、末松選手



6カ月間洗浄がいらない

**PREMIUM**

# ドクター・水素水®

多くのアスリートや  
スポーツ愛好家の  
方々にも愛飲されて  
います。



※日本国特許第4252434号  
※アメリカ合衆国特許番号: USP 7,189,330  
※中国特許登録: ZL 2005 1 0068852.5  
※韓国特許登録: 529006号  
※国際特許申請中

健康は毎日の飲料水から

水道水から作れるので  
1日わずか 25 円と  
とても経済的です。

**水素(H<sub>2</sub>)と有害な活性酸素の働き**  
体内の有害な活性酸素の蓄積は、環境、タバコ、酒、  
ストレス、紫外線などが原因の一つであると言われて  
います。水素(H<sub>2</sub>)はこの有害な活性酸素と反応し、  
水(H<sub>2</sub>O)になり、お体を健康へと導いてくれます。  
1日1.5ℓ~2.0ℓの水素水を何回かに分けて飲用する  
事が大事なポイントです。

**6ヶ月間**

1ヶ月に一度の  
殺菌洗浄なし

従来品より  
原材料が

**1.5 倍**

**水素量が**

**30%up**

経過日数	溶存水素濃度 (ppm)	
	プレミアムスティック	従来スティック
1日	1.43	1.04
1カ月	0.76	0.71
2カ月	0.79	0.62
3カ月	0.82	0.56
4カ月	0.86	0.42
5カ月	0.88	0.29
6カ月	0.80	0.23

試験条件:  
1本/ 500ml PET ボトル  
溶存水素濃度計測後  
毎日全量水交換

計測機器:  
エイブル株式会社製  
溶存水素濃度計 DHS-001

**ドクター・水素水 PREMIUM**



ドクター・水素水 PREMIUM  
1箱3本入り  
メーカー希望小売価格

**6ヶ月タイプ 13,440 円(税込み)**

[www.dr-suisosui.com](http://www.dr-suisosui.com)

**株式会社 FDR・フレンジア**

〒150-0041 東京都渋谷区神南1-9-2 大島ビル5F 502号  
Tel:03-5728-0132 Fax:03-5728-0138

フリーダイヤル

**0120-372-132**

水素についてもっと詳しくお知りになりたい方は下記のサイトをご覧ください。  
各大学機関が各学会誌に論文を発表しております。

[www.aboutsuisosui.com](http://www.aboutsuisosui.com)

# 第4回 ビーチハンドボール世界選手権

## 〔女子最終順位〕

優勝：ノルウェー（NOR） 2位：デンマーク（DEN）  
3位：ブラジル（BRA） 4位：ウクライナ（UKR）  
5位：トルコ（TUR） 6位：クロアチア（CRO）  
7位：ハンガリー（HUN） 8位：イタリア（ITA）  
9位：スペイン（ESP） 10位：日本（JPN）  
11位：中国（CHN） 12位：ニュージーランド（NZL）



## 〔男子最終順位〕

優勝：ブラジル（BRA） 2位：ハンガリー（HUN） 3位：トルコ（TUR）  
4位：エジプト（EGY） 5位：デンマーク（DEN） 6位：ロシア（RUS）  
7位：クロアチア（CRO） 8位：スペイン（ESP） 9位：オマーン（OMA）  
10位：カタール（QAT） 11位：リビア（LBA） 12位：オーストラリア（AUS）

## 第4回ビーチハンドボール世界選手権（トルコ・アンタルヤ）報告

ビーチハンドボール監督 田中 茂

第4回ビーチハンドボール世界選手権にIHF推薦の枠により、トルコ（アンタルヤ）での大会へ、6月23日～27日の5日間にわたり参加してきました。

ヨーロッパではすでに各国が大会を開催したり、国際大会も頻繁に行われるまで認知されてきたニューゲームのビーチハンドボールは、ヨーロッパ、南米を中心に競技レベルが向上し、今回の世界選手権では過去の大会以上に高度な技、チーム戦術が多くみられた大会でした。参加24チーム（男女12チームずつ）のグループリーグでは、日本は、前回の世界チャンピオン・イタリア、ヨーロッパチャンピオン・クロアチア、世界選手権プレ大会チャンピオン・デンマークと、ウクライナ、ニュージーランドと強豪揃いのグループに入り苦戦が予想されました。初戦はプレ大会優勝のデンマークで、当然まともに戦えば勝利の確率は低いと考え、DFでおもいきった戦術（プレスDF・マンツーマンDF）で戦った結果、1セット（試合は前後半の試合ではなく、セット数での勝敗で決定する）を奪い、最終のショットアウトで日本はGK山中の活躍もあり強豪、デンマークに勝利しました。大会会場のみならず、IHFのホームページでも、日本がデンマークに勝利したことがサプライズとして紹介されました。しかしその後の試合は、イタリア、ウクライナ、クロアチアと接戦はするものの勝利することができなかった。その後ニュージーランドに勝利し予選グループ2勝3敗の成績で5位となり、下位リーグでの戦いとなりました。下位リーグでの戦いは、

ハンガリーに負けたが、スペイン、中国に勝利し、9 10位決定戦に進んだ。同決定戦は今大会2度目の対戦となるスペインとの戦いで、終盤まで分からない試合展開ではありましたが、最後はダメ押しゴールを決められ勝利することができませんでした。

最終成績は、4勝5敗（10位）で世界選手権を終了しました。初戦のデンマーク戦のサプライズ、強豪スペインに勝利し（1戦目）ニュージーランドに勝ち、大会前から同アジアの国には絶対に負けられないと考えていた中国に完勝。これら4勝は今後の日本のビーチハンドボールにとって、十分に満足はできない結果ですが、価値ある勝利であったと思います。

世界選手権の選手選考、また強化合宿等を含め満足な練習はできませんでしたが、選手たちは短期間の間に、ビーチのルール、また戦術を十分に理解してくれました。世界選手権を経験した選手たちが、ビーチハンドボールの魅力を多くの方々に伝え、今後の日本のビーチハンドボールがますます盛んになっていけば、今大会以上の成績も望める競技だと感じました。

最後になりましたが、今大会に参加するに当たり、選手を派遣していただきました日本リーグのチームの皆様、また国内の強化合宿等でお世話になりましたビーチハンドボール委員会、日本ハンドボール協会の関係者の皆様方に心より感謝申し上げます。

## 参加選手のコメント

### 坂元 智子

今大会、結果としては12カ国中10位に終わりましたが、大会を通じて個々の勝ちたいという気持ちや色々な面でチームが1つになり、思っていた以上のプレーが発揮できたと感じています。世界の壁はまだ高いですが、一步一步前進し世界で通用するようになればと思います。このような貴重な経験をさせていただいた方々に感謝しています。ありがとうございました。

### 高栖 由香

トルコ（アンタルヤ）で開催された、世界ビーチハンドボール選手権に参加してきました。

大会中は各国の選手がお互いを称賛し合う姿が多々見受けられ、厳しい戦いの後には笑顔が多く溢れていた様に感じます。大会を終え、世界のレベルの高さを痛感しながらも十分に戦える手ごたえを感じる事も出来、個人的にも良い刺激を受け、とても素晴らしい経験をする事が出来ました。ありがとうございました。

### 高田 裕梨

今大会の男子の優勝はブラジルでした。MVPには、一番背の低い選手が選ばれました。その選手は長身選手を相手にスピードや判断力、機動力を武器にチームを優勝へ導いていました。小柄な日本人でも十分に世界の頂点を目指せる競技だと思いました。実際に戦ってみても、個人の精度を上げて確実性と機動力があれば勝ち切れた試合もありました。最終的にはミスが少ないチームが勝ち進んでいました。今回、このような貴重な経験をする場を与えて頂き、ありがとうございました。

### 山中 絵里奈

世界選手権という大きな大会で、日本のゴールを守るとい

うプレッシャーもありましたが、世界の強豪チームを相手に戦い、その中で得たものは今後の自分に大きなプラスになることばかりでした。世界の壁は高いですが、決して手の届かないところではないと、今回の大会で感じました。また機会があれば挑戦しリベンジしたいと思います。

### 永田 しおり

ビーチハンドボールがインドアハンドボールよりも世界一を狙うには近いと思いました。これからもっとビーチハンドボールをメジャーにして、まずは今年の12月（オマーン）であるアジアビーチゲームズでの優勝をこのメンバーで狙いたい。

### 村山 絵理奈

ビーチハンドボールに出会えたこと、世界選手権という大舞台に立てたこと、そして何よりこのチームのメンバー共に戦えたことをとても光栄に思います。試合に出られず悔しさを感じる時もありましたが、常に笑顔で支えてくれたチームメイトから多くのことを学びました。トルコでの“アツイ”



株式会社 **イズミ**  
本社/〒732-0828  
広島市南区京橋町2-22  
TEL (082) 264-3211 (代)



暮らしの夢を  
ひろげたい。

時代の流れとともに、刻々と変化すること、お客様のニーズ、数ある商品の中から、常に新しい価値を厳選して、お届けするゆめタウンは、流通のエキスポパークとして、暮らしのパートナーとして、お客様とともに暮らしの夢をさらにひろげたいと考えています。

もっと大きな明日へ。  
動き続けるゆめタウンです。





## 木下 知香

トルコのアンタルヤで行われた世界選手権は、私にとって4回目の国際大会でした。初めて世界で戦った時は、必死に戦っても勝利は遠く、レベルの違いを痛感しました。しかし、今回の世界選手権では、準優勝したデンマークに予選で勝利するなど確実に日本がレベルアップしていると感じ、世界で戦っていけるという自信もつきました。身長や身体能力の高い海外の選手に勝つには、まだまだ課題はありますが、今回よりもレベルアップできるよう、私自身もさらに努力していきたいと思います。最高のメンバーで戦えたことに感謝し、応援や支援していただいた方々にお礼を言いたいと思います。ありがとうございました。

## 望月 ちひろ

ビーチハンドボールはインドアとは違う魅力があり、世界と戦える競技です。体格では海外の選手に劣りますが、機動力を生かした足でかせぐプレーを徹底していけば十分結果を残せると感じました。今回の経験を一人でも多くのハンドボールプレーヤーに伝え、ビーチハンドボールの普及、強化に努めていきます。今回の世界選手権はみんなで世界一を奪いに行きましょう。関係者の皆様、この度は貴重な経験をさせて頂き、ありがとうございました。



経験を胸に刻み、今後もハンドボールの魅力を発信していきます。監督、ドクター、チームの皆、応援してくださった方々、本当にありがとうございました。

## 鰐場 雅予

私にとって初めての世界選手権大会でした。そして、今回の大会に出場するにあたって、ピルエットシュート（回転シュート）やスカイシュートが世界のチームを相手に通用するかが不安でもあり、楽しみでもありました。ビーチハンドボールの日本代表に選ばれたと聞いた時、なぜまだまだ未熟な私が選ばれたのかわかりませんでした。大会の始めはコートの外から選手に声をかける事が多かったのですが、大会の後半から少しずつコートの中でプレーする時間が増え、初めて感じた世界の高さやパワーに圧倒されました。「決めなければいけなかったシュート、外す事を怖がらずに飛び込む勇氣」が、今回の大会を通して明確にわかった自分への課題。プレーが上手になる事も成長ですが、自分の欠点を見つけれれた事も成長だと思います。私はこの課題に素直に向き合い、一歩前へ進みたいと思います。そして代表に選ばれた意味を考え、これからのプレーに活かしていきたいと思います。ありがとうございました。

# AMOK

Enterprise co.,ltd.

旅のはじまりはエモックから  
株式会社エモック・エンタープライズ

●東京本社  
東京都港区西新橋1-19-3第2双葉ビル2F  
TEL 03-3507-9777 / FAX 03-3507-9771

●大阪支店  
大阪市中央区淡路町4-3-8タイリンビル7F  
TEL 06-6203-7999 / FAX 06-6203-7991

### 団体旅行

・社員旅行・海外スポーツ遠征  
・視察旅行・国内スポーツ合宿  
・研修旅行・貸切バス  
・周年旅行

### 教育研修旅行

・修学旅行  
・語学研修・ホームステイ  
・各種体験学習  
・ゼミ・各種合宿

### イベント

・スポーツ国際大会手配  
・表彰・記念式典  
・セミナー・パーティー  
・国際会議

### 業務渡航

・海外航空券手配  
・海外ホテル手配  
・査証手続き  
・トラベルサポート

### 訪日外国人旅行

・公官庁主催招徠プログラム手配  
・訪日されるお客様に合わせたプラン

観光庁長官登録一種旅行業1144号 (社)日本旅行業協会(JATA)正会員 <http://www.amok.co.jp>



# 女子ナショナル ビーチハンドボール世界選手権帯同報告

チームドクター 沖本 信和

第4回ビーチハンドボール世界選手権がトルコ共和国のアンタルヤ（トルコ南部の地中海に面したリゾート地）の強い日差しと青い海と空の下で行われた。

我々、全日本女子チームは2回の国内合宿を行った後、6月19日味の素ナショナルトレーニングセンターに集合した。事前にドーピングについての諸注意を行っていたが、事前に選手達はいかなる薬をも報告してくれ、ドーピング対策は万全と思われた。また、田中監督は選手達のコンディショニング調整に十分な配慮をしていた。我々スタッフは電解質飲料、アイスボックスから蚊取り線香まで周到な用意を行った。『明るく、前向きに、勝ちにこだわる。最低でも2勝』をチームの目標とし、6月20日成田を出発した。

■6月20日 イスタンブール経由でアンタルヤに深夜到着した。機内ではマスク着用、水分補給、運動を心がけた。

翌日から散歩・練習などで時差対策を行った。日焼け止め、タオル、帽子、サングラス、水分補給、アイシングで熱中症対策を行った。また、足底の火傷に対しては早めに創傷治癒材料を用いた（足底の火傷の頻度は高い）。テクニカルミーティングを終え準備は整った。いよいよ6月23日、オープニングゲームとなるデンマーク戦を迎えた。我々全日本チームは粘り強いディフェンスでプレ大会チャンピオンのデンマークを相手に劇的な勝利を収めた。午後のヨーロッパチャンピオンのクロアチアには負けてしまったが、周囲の反響は大変なものであった。十分な睡眠と食事、マッサージ、ストレッチなどで毎日コンディショニング調整に努めた。

■6月24日 強豪ウクライナ（今大会4位）に敗戦したが、ニュージーランドに勝利し2勝目を挙げた。打撲、擦過傷、疲労もあったが、翌日のイタリア（2009 ワールドゲームズ、チャンピオン）戦に向けてコンディショニングを行った。

■6月25日 惜しくもイタリアに敗戦し、6チーム中5位となり決勝リーグ進出ならず。中心選手が38度台の発熱をしたが座薬を使用し、健闘した。他にも足部、手関節捻挫、大腿四頭筋挫傷、軽度の下痢が生じた選手もいたが、アイシング・湿布処置、テーピング、内服でプレー可能であった。午後から始まった下位リーグだが、雷雨でスペイン戦は翌日に持ち越され

た。

■6月26日 下位リーグが始まった。発熱した中心選手は回復し、驚異的なプレーを見せたが、ハンガリーに敗戦した。しかし、スペイン戦はチーム一丸となりまたもやヨーロッパ勢から勝利をもぎ取った。この日3試合目となるアジアチャンピオン中国は、同じアジア勢として絶対に負けてはいけない戦いと田中監督の言葉通り、確実な試合運びで勝利を収めた。激しい生理痛の選手もいたが、座薬・内服などでコントロールし、すばらしい活躍を見せてくれた。ここまで参加12チーム中9位。

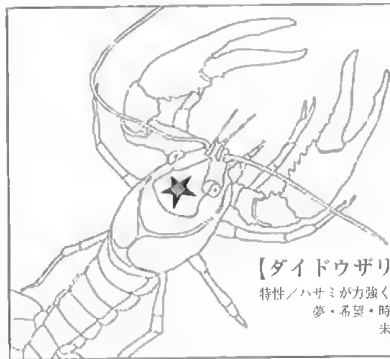
■6月27日 再びスペイン（この時点で10位）と9位決定戦を迎えることとなった。選手達は強い日差しと多くの試合数で筋肉痛など、体力を消耗していたが、チーム内のコミュニケーションはとても良く、メンタル面で日々強くなっている印象を受けた。田中監督とともに選手達のモチベーションが高まるように心がけた。スペインとの9位決定戦は延長の末、惜しくも敗戦した。この最終日も日本チームはドーピングコントロールがなく終了した。

12チーム中10位と満足はできないが、4勝5敗、アジアチャンピオンの中国、今大会2位となったデンマーク、強豪スペインなどのヨーロッパ勢への勝利は大きな収穫となった。日本チームは強化によっては将来、十分世界上位が狙えると思われる。また、終始笑顔で前向きにプレーした日本チームはフェアプレー賞を受賞し、大きな拍手を受けた。

傷害を以下にまとめる。

熱中症…0名／足部火傷…1名／発熱…1名／便秘…1名／下痢…3名／生理痛…1名／足部捻挫…1名／大腿四頭筋挫傷…1名／擦過傷…4名／打撲・疲労による腰痛…4名／打撲・疲労による頸部痛…4名／打撲・疲労による下肢痛…4名であった。ちなみに日焼けはスタッフ2名、選手9名、11名中11名であった。

最後に、このような有意義な大会に派遣していただいた、日本ハンドボール協会各位ならびに医科学委員会の皆様に感謝申し上げます。また、チームをここまで成長させてくれた田中茂監督、将来のハンドボール選手（インドア、ビーチ）に大きな夢を与えてくれた選手達に尊敬と感謝を申し上げます。



【ダイドウザリガニ】

特性／ハサミが力強く、  
夢・希望・時代を掴む力に優れていて  
未来へ突き進む強靱な尾を持つ。

## ツカムチカラ

大同には「ツカムチカラ」がある ★大同特殊鋼

www.daido.co.jp

# 第35回 日本ハンドボールリーグ 日程 (9/11 ~ 10/31)

週	月 日	開催地 都道府県	会 場	男 子		女 子	
				時間	組 合 せ	時間	組 合 せ
1	9月4日(土)	神奈川県	横浜文化体育館	14:00	大崎電気 vs トヨタ車体		
				16:00	大同特殊鋼 vs 湧永製薬		
	9月5日(日)	熊本県	山鹿市総合体育館	13:30	トヨタ紡織九州 vs 琉球コソソ	16:00	オムロン vs ソニー
				15:00	北陸電力 vs 豊田合成	13:00	北國銀行 vs メイプルズ
2	9月11日(土)	三重県	鈴鹿市立体育館			14:00	三重 vs H C名古屋
		北海道	函館市民体育館	15:00	大崎電気 vs 北陸電力		
						13:00	オムロン vs メイプルズ
	9月12日(日)	愛知県	ブラザー工業体育館			15:00	H C名古屋 vs 北國銀行
		愛知県	ウィングアリーナ刈谷	15:00	トヨタ車体 vs トヨタ紡織九州	13:00	三重 vs ソニー
				13:30	琉球コソソ vs 湧永製薬		
3	9月18日(土)	愛知県	ブラザー工業体育館			13:00	三重 vs オムロン
						15:00	H C名古屋 vs メイプルズ
		愛知県	三好公園総合体育館アリーナ	15:00	大同特殊鋼 vs 豊田合成	13:00	ソニー vs 北國銀行
	9月19日(日)	千葉県	市川市塩浜市民体育館	14:00	大崎電気 vs 琉球コソソ		
				13:00	湧永製薬 vs トヨタ車体		
		広島県	湧永満之記念体育館	15:00	トヨタ紡織九州 vs 豊田合成		
				13:00	北陸電力 vs 大同特殊鋼		
4	9月25日(土)	福岡県	北陸電力福岡体育館フレア			13:00	H C名古屋 vs ソニー
						15:00	オムロン vs 北國銀行
		京都府	京都府立体育館			14:00	メイプルズ vs 三重
						14:00	メイプルズ vs ソニー
	9月26日(日)	広島県	東区スポーツセンター			14:00	メイプルズ vs ソニー
		山梨県	小瀬スポーツ公園体育館	15:00	琉球コソソ vs 豊田合成	13:00	北國銀行 vs 三重
				14:00	北陸電力 vs 湧永製薬		
5	10月9日(土)	岡山県	総社市スポーツセンター体育館「きびアリーナ」	14:00	トヨタ紡織九州 vs 大崎電気		
				13:40	トヨタ車体 vs 大同特殊鋼	12:00	オムロン vs H C名古屋
		福岡県	福岡県立スポーツ科学情報センター	13:00	トヨタ紡織九州 vs 大同特殊鋼		
				14:00	大崎電気 vs 湧永製薬		
	10月10日(日)	大分県	大分県立総合体育館			13:00	オムロン vs メイプルズ
						15:00	北國銀行 vs H C名古屋
		山形県	東根市民体育館	15:00	北陸電力 vs 琉球コソソ	13:00	ソニー vs 三重
				14:00	豊田合成 vs トヨタ車体		
6	10月16日(土)	石川県	小松市末広体育館			13:00	オムロン vs ソニー
						15:00	北國銀行 vs メイプルズ
		愛知県	ブラザー工業体育館	15:00	トヨタ車体 vs 琉球コソソ	13:00	H C名古屋 vs 三重
	10月17日(日)	福岡県	北陸電力福岡体育館フレア	13:00	北陸電力 vs トヨタ紡織九州		
				15:00	大同特殊鋼 vs 大崎電気	13:00	三重 vs オムロン
		愛知県	中村スポーツセンター			14:00	メイプルズ vs H C名古屋
						16:00	北國銀行 vs ソニー
7	10月23日(土)	石川県	小松総合体育館				
				14:00	湧永製薬 vs 豊田合成		
		愛知県	湧永満之記念体育館	15:00	北陸電力 vs 大同特殊鋼	15:00	北國銀行 vs オムロン
				13:00	H C名古屋 vs ソニー		
	10月24日(日)	愛知県	知立市福祉体育館	15:00	トヨタ車体 vs 北陸電力		
				13:00	大崎電気 vs トヨタ紡織九州		
		愛知県	大治町スポーツセンター	15:00	豊田合成 vs 琉球コソソ		
				13:00	トヨタ車体 vs 北陸電力		
8	10月30日(土)	愛知県	春日井市総合体育館	13:00	大同特殊鋼 vs 琉球コソソ		
				15:00	豊田合成 vs 大崎電気		
		愛知県	大治町スポーツセンター	14:00	豊田合成 vs 大崎電気		
						14:00	三重 vs メイプルズ
	10月31日(日)	三重県	名張市総合体育館				
		石川県	金沢市総合体育館	12:00	北陸電力 vs 大崎電気	14:00	北國銀行 vs 三重
				17:00	豊田合成 vs 大同特殊鋼		
9	10月31日(日)	熊本県	人吉スポーツパレス			14:00	オムロン vs H C名古屋
						15:00	ソニー vs メイプルズ
		鹿児島県	霧島市国分体育館				
				13:00	湧永製薬 vs 琉球コソソ		
10	10月31日(日)	高知県	高知県民体育館	15:00	トヨタ紡織九州 vs トヨタ車体		

# 第35回 日本ハンドボールリーグ 日程 (12/4 ~ 3/13)

9	12月4日(土)	愛知県	稲沢市総合体育館	14:00	豊田合成 vs 北陸電力		
		広島県	中区スポーツセンター	14:00	湧永製薬 vs 大同特殊鋼		
		宮崎県	小林市市民体育館	16:00	トヨタ車体 vs 大崎電気		
10	12月5日(日)	沖縄県	東風平運動公園体育館	13:30	琉球15ソ vs トヨタ紡織九州		
		岩手県	岩手県営体育館	14:00	大崎電気 vs 豊田合成		
		広島県	中区スポーツセンター	15:00	湧永製薬 vs トヨタ紡織九州		
11	12月11日(土)	沖縄県	沖縄県立武道館	13:30	琉球15ソ vs 大同特殊鋼		
		福井県	北陸電力福井体育館フレア	13:00	北陸電力 vs トヨタ車体		
		2月5日(土)	愛知県	ブラザー工業体育館		13:00	H C名古屋 vs 三重
12	2月6日(日)	広島県	中区スポーツセンター			14:00	メイプルッス vs 北國銀行
		鹿児島県	霧島市国分体育館			14:00	ソニー vs オムロン
		大阪府	大阪市立住吉スポーツセンター	14:00	湧永製薬 vs 大崎電気		
13	2月11日(金)	広島県	東区スポーツセンター	15:00	湧永製薬 vs 北陸電力	13:00	メイプルッス vs オムロン
		2月12日(土)	石川県	金沢市総合体育館		13:00	北國銀行 vs H C名古屋
		愛知県	枇杷島スポーツセンター	13:00	豊田合成 vs トヨタ紡織九州		
14	2月13日(日)	沖縄県	沖縄市営体育館	15:00	大同特殊鋼 vs トヨタ車体		
		愛媛県	松山市コミュニティセンター体育館	13:30	琉球15ソ vs 大崎電気		
		埼玉県	和光市総合体育館			13:00	ソニー vs 三重
15	2月19日(土)	福岡県	久留米総合スポーツセンター体育館	14:00	大崎電気 vs 大同特殊鋼		
		佐賀県	トヨタ紡織九州クレインアリーナ	14:00	豊田合成 vs 湧永製薬		
		熊本県	山鹿市総合体育館	15:00	トヨタ紡織九州 vs 北陸電力		
16	2月20日(日)	鹿児島県	霧島市国分体育館			14:00	メイプルッス vs H C名古屋
		沖縄県	宮古島市総合体育館			16:00	オムロン vs 三重
		佐賀県	トヨタ紡織九州クレインアリーナ	14:00	ソニー vs 北國銀行		
17	2月26日(土)	熊本県	山鹿市総合体育館			14:00	メイプルッス vs 三重
		佐賀県	トヨタ紡織九州クレインアリーナ	15:00	トヨタ紡織九州 vs 湧永製薬	13:00	ソニー vs H C名古屋
		熊本県	山鹿市総合体育館			14:00	オムロン vs 北國銀行
18	2月27日(日)	栃木県	栃木市総合体育館	13:30	大同特殊鋼 vs トヨタ紡織九州		
		広島県	東区スポーツセンター			14:00	メイプルッス vs ソニー
		沖縄県	沖縄市営体育館	13:30	琉球15ソ vs 北陸電力		
19	3月1日(木)	富山県	富山市総合体育館	14:00	トヨタ車体 vs 豊田合成		
		愛知県	ブラザー工業体育館			14:00	H C名古屋 vs オムロン
		三重県	鈴鹿市立体育館			14:00	三重 vs 北國銀行

## プレーオフ

3月12日(土)	東京都	駒沢体育館	女子準決勝 (レギュラーシーズン2位 vs レギュラーシーズン3位)
			男子準決勝 (レギュラーシーズン1位 vs レギュラーシーズン4位)
			男子準決勝 (レギュラーシーズン2位 vs レギュラーシーズン3位)
3月13日(日)	東京都	駒沢体育館	女子決勝
			男子決勝

◎最新の試合情報は、日本ハンドボールリーグHPをご覧ください。

HPアドレス:

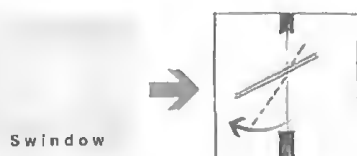
<http://www.jhl.handball.jp/>

携帯サイト:

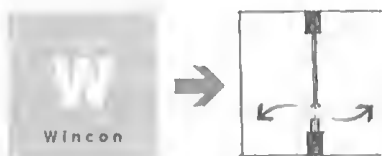
<http://www.jhl.handball.jp/i/>

## 『呼吸する建築』

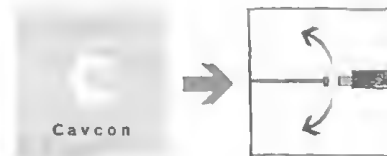
## 『ナビウインドウ 21』 NAV WINDOW 21



Swindow スウィンドウ



Wincon ウィンコン



Cavcon キャブコン

三協立山アルミ株式会社

STER事業部 環境商品課

〒164-8503 東京都中野区中央1-38-1 住友中野坂上ビル19F TEL.03-5348-0367

<http://www.nav-window21.net/>

# スーパープレーを見せる スポーツ選手たちを支える



原寸大 : W45mm×D17mm×H70mm

いつでもどこでも自分の体を自分でケアする「フルタイム・セルフケア」という  
発想から生まれた、ITOのポータブル低周波治療器「AT-mini」。  
トレーニングで損傷した筋肉に、3つの電気刺激モードが効果的に働きます  
ライバルを、そして自分をもっと超えていくために。  
この小さなボディに盛り込まれた先進のテクノロジーが、  
戦うあなたを力強くサポートする。

**AT-mini**  
AT ミニ

官制医療機器(特定保守医療機器)〈クラスII〉  
経銷承認番号 医療機器認証番号 229AAAB0000000000



## 50g 超軽量

本体重量わずか50g(充電電池含む)、サイズも極小。  
ITOの技術が、今までになかった超軽量・コンパクト  
な低周波治療器を実現しました。

## 12時間 連続使用

リチウムイオンバッテリーにより、最大12時間の連  
続使用が可能。この小ささで、スタミナも一流です。

## 3 COMB / PAIN / CARE つの治療モード 鎮痛・治癒

- COMB〈鎮痛+治癒〉 Allタイムケア  
トレーニングを終えた全てのアスリートに効果的な、鎮痛と治癒を組み合わ  
せたケアモードです。
- PAIN〈鎮痛〉 ONタイムケア  
トレーニング中など、現場で起こった捻挫や筋肉・関節の痛みといった急な  
アクシデントに有効です。
- CARE〈治癒〉 OFFタイムケア  
移動中や休憩中などの体を休めている時にも、トレーニングで損傷した筋  
組織の治癒を促進します。

こい。

つねに最高のコンディションを保ち、ケガをした場合はより早くベストな状態へ回復することが彼らの大きな課題です。医療の分野だけではなく、こうしたスポーツ選手をサポートするために、私達の物理療法機器が活躍しています。日本を代表する選手をはじめ、さまざまなシーンで活躍する選手を幅広くサポートすること。私達は医療とスポーツの両分野で培った経験を活かして、これからもスポーツの世界を積極的に応援していきます。



イトー スポーツプロジェクト

ITO Sports Project

[www.sports.itolator.co.jp](http://www.sports.itolator.co.jp)

お問い合わせ等はこちらまで。お気軽にお問い合わせください

製造  
販売元



伊藤超短波株式会社

東京都練馬区豊玉南3-3-3 <http://www.itolator.co.jp/>

メディカル事業部

本社：〒113-0001 東京都文京区白山1-23-15  
TEL. 03(3812)1216(代)・FAX. 03(3814)4587

営業所:	仙 台	TEL. 022(306)7667	FAX. 022(306)7688
	関東甲信越第1	TEL. 03(3812)1217	FAX. 03(3814)4587
	関東甲信越第2	TEL. 03(3812)1218	FAX. 03(3814)4587
	関東甲信越第3	TEL. 03(3812)1219	FAX. 03(3814)4587
	名古屋	TEL. 052(701)4515	FAX. 052(701)6905
	東 大 阪	TEL. 072(242)1041	FAX. 072(242)1040
	西 大 阪	TEL. 072(242)1043	FAX. 072(242)1040
	広 島	TEL. 082(506)1421	FAX. 082(263)9070
	福 岡	TEL. 092(573)6053	FAX. 092(573)0218
	デンタル部門	TEL. 03(3812)4151	FAX. 03(3814)4587
	臨床治療部	TEL. 03(3812)4152	FAX. 03(3814)4587



間寛平「アースマラソン」を  
応援しています!

私たち伊藤超短波は公式スポンサーとして、階使用する肉体のコンディショニングサポートを通じてアースマラソンを支えています。

# ～メルマガ配信が欲しい～

メジャー化を願う日本ハンドボール界広報活動の最大のテーマは？ どのようにして多くの人たちにハンドボールに関心をもち、サポーター（ファン）になってもらうかではないだろうか。

ロンドン五輪を狙う選手の背中を押してもらえ、ためにも、出来る限り多くの人たちの声援が欠かせない。

簡単に言えば、どのように広く、積極的な広報活動をするかが大切だ。日本協会のホームページ、あるいは日本リーグのホームページは近年、かなり充実しているし、メディア向けのメール配信も速報性が重視されてきているのは、喜ばしいことである。

でも、一般への広報が充実、満足できる状況かと言えば、即座に「イエス」とは言いがたい面があるように感じる。

世の中は情報社会である。企業はもちろんスポーツ界でも多くの情報を多角的に発信している。いかに世間の目を自分たちに向けさせるかが、一つの「勝負」ではないだろうか。

そうしたことから一つの提案をさせていただきたい。

各種企業などが多く発信している「メールマガジン」が出来ないものだろうか。

スポーツ界でも日本オリンピック委員会や日本ハンドボールリーグ機構が加盟しているトップリーグ機構が発信しているし、日本陸連も公式マガジンをつくっている。大会告知はもちろん、大会結果、チケット情報、あるいは選手あるいはチームの動向、またテレビ放映の情報などを配信して

企画・広報委員

早川 文司

フリースロー  
*Free Throw*

いる。選手やチームだけでなく、広く興味を持ってもらうためにあらゆるコンテンツを提供することで、まずは「ハンドボール」という競技を知ってもらうことが出来るのではないかと思う。

ハンドボールを初めて観戦した多くの方々からよく耳にする言葉がある。

「すごく迫力があるね」

「こんなにスピードがあるとは思わなかった。

本当に面白いね」…

こうした人たちのリピーターとして呼び戻すためには何が必要か。熱が冷めないうちに「メルマガ」でどんどん情報を提供するのも一つの作戦ではないかと思う。あまり会場に足を運ばない人たちにとって、大会の情報が届かないのも一つの要因だろう。

「メルマガがあなたの興味をそそります」—といったチラシを試合会場や街頭などで配る手もあるだろう。パソコンでも、モバイルでもいい。とにかく今ではほとんどの人が使っているITを利用しない手はないだろう。ロンドン五輪までに絞ってもいい。一考してもらいたいものだ。



**HP300 ¥5,355**(本体価格¥5,100)

検定級3号、ボラーレ、  
手縫い、人工皮革、  
カラー:イエロー

**HP200 ¥5,250**(本体価格¥5,000)

検定級2号、ボラーレ、  
手縫い、人工皮革、  
カラー:イエロー

**MIKASA**  
Sports every day!

株式会社 ミカサ  
www.mikasa-sports.co.jp



平成 22 年 3 月 19 日、駒澤大学において、第 8 回ハンドボールコーチング研究会が開催されました。本研究会は、全国指導者が自身の経験や・知見を持ち寄り、実際の現場で有用な情報を共有する機会として位置付けられています。

今月号より、過日のハンドボールコーチング研究会の発表につきまして、本誌で報告する運びとなりました。

今月は市村 志朗さん（東京理科大学理工学部）の発表内容「オフェンス・トランジション場面の量的分析」を報告させていただきます。なお、他の発表については次号以降で報告を連載いたします。

（財）日本ハンドボール協会指導委員会研究部会 舍利弗 学（学校法人松韻学園福島高等学校）

## オフェンス・トランジション場面の量的分析

市村 志朗（東京理科大学理工学部） 森口 哲史（鹿児島大学教育学部）

キーワード：オフェンス・トランジション、1 次速攻、2 次速攻、3 次速攻

### 序 論

近年のハンドボールでは、試合のスピード化や高強度化が進んでおり<sup>1,2)</sup>、特にボール獲得からのオフェンス・トランジション場面が重要であることが考えられる。そこで、本研究の目的は、オフェンス・トランジション場面に注目し、第 19 回女子ハンドボール世界選手権大会の日本女子代表チームのオフェンス・トランジションを量的に分析することで、日本女子代表チームとヨーロッパ諸国チームとのオフェンス・トランジション様相に違いがあるかどうか検討することであった。

### 方法

対象は、第 19 回女子ハンドボール世界選手権大会（2009 年 12 月、中国）プライマリーリーグ C 組（ノルウェー（NOR）、ルーマニア（ROU）、ハンガリー（HUN）、日本（JPN）、チュニジア（TUN）、チリ（CHI））の全試合（15 試合）であった。

基礎的な量的データとしての各チームの各試合の攻撃回数、攻撃成功率、得点は、国際ハンドボール連盟（IHF）ホームページにある第 19 回女子ハンドボール世界選手権大会 Match Team Statistics から得た。オフェンス・トランジション場面の量的分析では、映像編集ソフト（Sportstec 社製 GameBreakerPlusV8）を用いて、試合映像から各チームの失点以外でボール獲得した場面（1210 場面）を抽出し、その後、オフェンス・トランジションを「速攻せず」、1 次速攻、2 次速攻、3 次速攻と細分化した（図 1）。「速攻せず」、1 次速攻、2 次速攻、3 次速攻の細分化は、山田ら<sup>1)</sup>の速攻分類を参考にした。

さらに、これら 1 次速攻、2 次速攻、3 次速攻と細分化されたオフェンス・トランジションの結果を「シュートにて攻撃終了」と「シュートに至らず」の 2 つに分類し、「シュートにて攻撃終了」では、シュート成功とシュート失敗に、「シュートに至らず」は、その理由をテクニカルミス、防御側のファール、

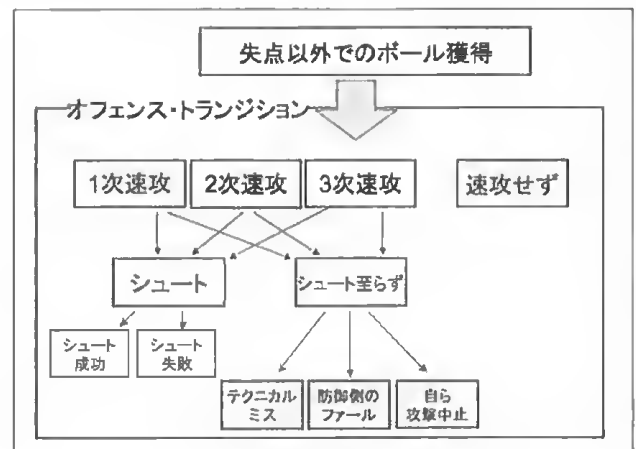


図1 オフェンス・トランジションの分類

攻撃側自ら攻撃中止の3つに分類した（図 1）。

上記分類にて算出された変数の平均値の差の検定は、一元配置分散分析を行い、その後の検定は JPN を基準として Dunnett 法を用いた。有意水準は 5% とした。

### 結 果

6 チーム間の 1 試合あたりの攻撃回数は 65 回から 76 回の間であった（表 1）。

表 2 には、各チームのオフェンス・トランジション概要を示した。失点以外のボール獲得数では、JPN と他のチームと比較して有意な差はみられなかったが、上位チームのほうが高値になる傾向がみられた。失点以外のボール獲得率では、JPN は NOR と比較して有意（ $p < 0.05$ ）に少なく、ROU と比較しても低値になる傾向（ $P = 0.1$ ）がみられた。JPN のオフェンス・トランジション回数は、1 試合あたり  $23.8 \pm 6.9$  回であり、統計的な有意な差は認められないが、NOR（ $34.0 \pm 6.2$  回）、ROU（ $33.2 \pm 12.5$  回）、HUN（ $31.6 \pm 15.5$  回）より低い値であった。失点以外のボール獲得に対するオフェンス・トラン

表1 各チームの攻撃概要

	NOR		ROU		HUN		JPN		TUN		CHI	
	総数		総数		総数		総数		総数		総数	
攻撃回数	65.8 ± 4.3	329	69.6 ± 10.5	348	67.6 ± 10.2	338	68.4 ± 2.7	342	68.2 ± 5.0	341	76.0 ± 8.8	380
得点	32.8 ± 8.0	164	36.4 ± 10.0	182	32.0 ± 11.0	160	28.8 ± 6.8	144	27.4 ± 4.9	137	16.2 ± 1.9	81
攻撃成功率 (%)	49.6 ± 10.8		51.8 ± 8.7		46.5 ± 1.0		42.3 ± 10.9		40.3 ± 7.0		21.6 ± 4.3*	

\*vs. JPN, p&lt;0.05

表2 各チームのオフェンス・トランジション概要

	NOR		ROU		HUN		JPN		TUN		CHI	
	総数		総数		総数		総数		総数		総数	
失点以外のボール獲得数	45.4 ± 6.7	227	46.2 ± 13.8	231	42.8 ± 17.1	214	37.4 ± 6.2	187	37.4 ± 12.3	187	32.8 ± 6.4	164
失点以外のボール獲得率 (%)	68.8 ± 7.1*		65.3 ± 9.7#		61.6 ± 14.6		54.7 ± 9.1		54.2 ± 14.0		43.2 ± 7.4	
速攻せず	11.4 ± 5.6	57	13.0 ± 7.2	65	11.2 ± 5.9	56	13.6 ± 2.5	68	12.8 ± 4.2	64	12.0 ± 3.8	60
オフェンス・トランジション回数	34.0 ± 6.2	170	33.2 ± 12.5	166	31.6 ± 15.5	158	23.8 ± 6.9	119	24.6 ± 15.3	123	20.8 ± 8.5	104
失点以外のボール獲得に対するオフェンス・トランジション生起率 (%)	75.2 ± 9.8#		70.8 ± 15.3		73.9 ± 15.2#		62.9 ± 8.1		62.3 ± 15.5		61.8 ± 14.7	
オフェンス・トランジションによる得点	17.0 ± 5.8*	85	16.8 ± 11.0#	84	11.2 ± 8.0	56	8.0 ± 4.3	40	8.2 ± 6.2	41	4.4 ± 1.5	22
オフェンス・トランジション成功率 (%)	49.51 ± 12.1*		46.87 ± 16.1*		33.15 ± 9.2		32.6 ± 10.7		32.3 ± 9.8		22.5 ± 9.4	
得点に対するオフェンス・トランジション得点比率 (%)	51.0 ± 6.4*		43.2 ± 20.3		32.5 ± 12.5		27.2 ± 9.6		28.1 ± 16.0		27.3 ± 9.8	

\* vs. JPN, p&lt;0.05 # vs JPN, p=0.1

ジションの生起率では、JPN は NOR および HUN より低くなる傾向がみられた。オフェンス・トランジションによる得点では、JPN (8.0 ± 4.3 点) は NOR (17 ± 5.8 点) と比較して有意 (p<0.05) に少なく、ROU (16.8 ± 11.0 点) と比較して低値になる傾向 (p=0.1) がみられた。

オフェンス・トランジション総数では、JPN と他の間に有意な差はみられなかったが、オフェンス・トランジション結果においては、シュートにて攻撃終了数、シュート成功数は、グループ内順位の高いチームのほうが高値になる傾向がみられた (表 3)。また、これらを比でみた場合、JPN のシュートにて攻撃終了とシュート成功の比率はそれぞれ、31.3 ± 8.6% と 20.7 ± 8.2% であり、NOR (47.4 ± 7.2%, 37.0 ± 9.1%) と ROU (43.4 ± 18.0%, 33.7 ± 15.2%) と比較して有意に低値であった (p<0.05) (表 4)。

1 次速攻数は、NOR、ROU、HUN、JPN、TUN、CHI でそれぞれ、13.4 ± 7.4、13.4 ± 11.2、10.8 ± 10.2、4.4 ± 5.5、7.6 ± 6.1、3.2 ± 2.7 回でこれらの間に統計的には有意な違いはみられないが (表 3)、非ヨーロッパチームよりヨーロッパ諸国のチームのほうが多くなる傾向がみられた。JPN の 2 次速攻数は、1 試合あたり 10.6 ± 3.4 回であり、NOR (9.0 ± 3.4 回) とは同様な回数であり、ROU (5.0 ± 2.7 回) との間には有意な差 (p<0.05) がみられた (表 3)。また、2 次速攻生起率では、JPN は 27.9 ± 5.0% であり、NOR (19.7 ± 5.5%)、ROU (10.6 ± 4.0%)、HUN (19.2 ± 5.4%)、TUN (19.5 ± 7.3%) より

有意に高値であった (p<0.05)。しかしながら、JPN のシュートに至らなかった回数 (6.0 ± 2.4 回) は、NOR (3.4 ± 1.9 回)、ROU (1.8 ± 0.8 回)、HUN (3.4 ± 1.3 回)、TUN (3.4 ± 1.5 回) に比べて有意に高値であった (p<0.05)。3 次速攻回数では、JPN (8.8 ± 1.8 回) と ROU (14.8 ± 4.1 回) の間に有意な差がみられ (p<0.05)、全体的に 3 次速攻回数は、非ヨーロッパチームよりヨーロッパ諸国チームのほうが多い傾向がみられた (表 3)。一方、3 次速攻生起率では、6 チーム間に有意な差はみられなかった (表 4)。

## まとめ

① JPN のオフェンス・トランジション全体の回数とその成功率は、ヨーロッパ諸国のチームより低値であったことから、JPN はヨーロッパ諸国のチームよりオフェンス・トランジションでの得点が少ないことが明らかになった。②さらに、1 試合あたりの得点に対するオフェンス・トランジションによる得点比率もヨーロッパ諸国のチームと比較して JPN の比率が低いことから、ヨーロッパ諸国のほうが相対的にオフェンス・トランジションを多用している。

オフェンス・トランジションを分類してみると、③ JPN はヨーロッパ諸国のチームより 1 次速攻を試行数とシュート成功数が少ないことが示された。④ JPN は、ヨーロッパ諸国よりも 2 次速攻を多用しているが、相手チームのファールによりその攻撃を中止させられ、シュートにまで至ることができ

ないことが多い。その結果として、2次速攻でのシュートでの攻撃終了数およびシュート成功数は、JPNとヨーロッパ諸国とではほぼ同様であった。⑤3次速攻は、JPNよりヨーロッパ諸国のチームのほうが多用していることが明らかになった。

## 引用参考文献

- 1) Aagaard, K. (2006) 7th European Championship for Women QUALITATIVE TREND ANALYSIS. European Handball Federation. <http://www.eurohandball.com/publications>
- 2) Hergeirsson, T. (2008) 8th Men's European Handball Championship QUALITATIVE TREND ANALYSIS. European Handball Federation. <http://www.eurohandball.com/publications>



- 3) 山田永子、大西武三、中川 昭 (2010) 女子ハンドボール競技における日本代表チームとヨーロッパ諸国代表チームの攻撃様相の比較：特にシュート場面について スポーツ方法学研究 23 (1) 1-13

表3 オフェンス・トランジションの内訳

回数	NOR	ROU	HUN	JPN	TUN	CHI
オフェンス・トランジション全体	34.0 ± 6.2	33.2 ± 12.5	31.6 ± 15.5	23.8 ± 6.9	24.6 ± 15.3	20.8 ± 8.5
シュートにて攻撃終了	21.6 ± 5.1	21.2 ± 12.1	17.0 ± 9.7	12.0 ± 5.6	12.6 ± 9.2	8.2 ± 3.8
シュート成功	17.0 ± 5.8	16.8 ± 11.0	11.2 ± 8.0	8.0 ± 4.3	8.2 ± 6.2	4.4 ± 1.5
シュートに至らず	12.4 ± 2.4	12 ± 1.4	14.6 ± 6.7	11.8 ± 1.5	12 ± 6.3	12.6 ± 5.3
1次攻撃	13.4 ± 7.4	13.4 ± 11.2	10.8 ± 10.2	4.4 ± 5.5	7.6 ± 6.1	3.2 ± 2.7
シュートにて攻撃終了	10.6 ± 5.1	10.4 ± 9.3	7.2 ± 6.1	3.8 ± 4.8	5.0 ± 4.1	1.4 ± 1.5
シュート成功	8.6 ± 5.0	8.6 ± 7.9	5.6 ± 5.4	3.2 ± 4.1	4.0 ± 3.7	0.8 ± 0.8
シュートに至らず	2.8 ± 2.8	3.0 ± 2.0	3.6 ± 4.2	0.6 ± 0.9	2.6 ± 2.6	1.8 ± 1.3
2次速攻	9.0 ± 3.4	5.0 ± 2.7*	8.0 ± 3.2	10.6 ± 3.4	7.6 ± 4.7	8.6 ± 2.2
シュートにて攻撃終了	5.6 ± 3.5	3.2 ± 2.3	4.6 ± 2.2	4.6 ± 2.2	4.2 ± 3.5	3.6 ± 1.5
シュート成功	4.4 ± 3.4	2.6 ± 1.7	3.0 ± 1.2	3.0 ± 1.2	2.6 ± 2.1	2.2 ± 1.3
シュートに至らず	3.4 ± 1.9*	1.8 ± 0.8*	3.4 ± 1.3*	6.0 ± 2.4	3.4 ± 1.5*	5.0 ± 1.0
3次速攻	11.6 ± 5.0	14.8 ± 4.1	12.8 ± 3.1	8.8 ± 1.8	9.4 ± 5.6	9.0 ± 5.6
シュートにて攻撃終了	5.4 ± 3.4	7.6 ± 2.9*	5.2 ± 2.5	3.6 ± 1.8	3.4 ± 2.6	3.2 ± 1.8
シュート成功	4.0 ± 2.6#	5.6 ± 2.6*	2.6 ± 2.7	1.8 ± 1.1	1.6 ± 1.5	1.4 ± 1.5
シュートに至らず	6.2 ± 2.4	7.2 ± 2.9	7.6 ± 3.3	5.2 ± 1.6	6 ± 3.4	5.8 ± 4.7

\*vs.JPN, p < 0.05 #vs JPN, p=0.1

表4 失点以外のボール獲得に対する各オフェンス・トランジションの内訳比率

比率	NOR	ROU	HUN	JPN	TUN	CHI
オフェンス・トランジション全体	75.2 ± 10.8	70.8 ± 8.7	73.9 ± 10.0	62.9 ± 10.9	62.3 ± 7.0	61.8 ± 4.3
シュートにて攻撃終了	47.4 ± 7.2*	43.4 ± 18.0#	39.2 ± 12.3	31.1 ± 8.6	31.1 ± 10.4	23.9 ± 7.6
シュート成功	37.0 ± 9.1*	33.7 ± 15.2*	25.2 ± 10.6	20.7 ± 8.2	20.1 ± 7.9	13.1 ± 3.1
シュートに至らず	27.6 ± 6.2	27.4 ± 6.5	34.7 ± 9.1	31.8 ± 3.2	31.3 ± 7.9	37.9 ± 11.7
1次攻撃	28.7 ± 12.2*	26.1 ± 18.5*	22.3 ± 10.6	10.5 ± 11.1	18.9 ± 9.4	9.2 ± 5.8
シュートにて攻撃終了	22.6 ± 7.8*	19.9 ± 15.3	15.1 ± 5.9	9.1 ± 9.7	12.2 ± 5.6	3.8 ± 3.6
シュート成功	18.3 ± 8.5*	16.2 ± 11.9	11.4 ± 5.8	7.7 ± 8.7	9.6 ± 6.1	2.2 ± 2.2
シュートに至らず	6.1 ± 5.6	6.2 ± 3.4	7.3 ± 5.0	1.4 ± 2.0	6.7 ± 6.4	5.4 ± 3.3
2次速攻	19.7 ± 5.5*	10.6 ± 4.0*	19.2 ± 5.4*	27.9 ± 5.0	19.5 ± 7.3*	26.1 ± 3.4
シュートにて攻撃終了	11.9 ± 6.4	6.6 ± 4.3	11.0 ± 3.8	11.9 ± 3.9	10.4 ± 5.8	10.6 ± 2.5
シュート成功	9.2 ± 6.5	5.3 ± 2.4	8.0 ± 5.2	7.9 ± 2.2	6.4 ± 3.3	6.6 ± 3.3
シュートに至らず	7.8 ± 4.9*	3.9 ± 1.6*	8.2 ± 2.9*	16.0 ± 6.5	9.1 ± 3.3*	15.5 ± 3.2
3次速攻	26.8 ± 13.1	34.2 ± 12.8	32.4 ± 11.5	24.5 ± 7.4	23.8 ± 6.2	26.4 ± 13.7
シュートにて攻撃終了	12.9 ± 8.7	16.9 ± 6.9	13.2 ± 7.9	10.1 ± 5.8	8.4 ± 5.4	9.4 ± 4.8
シュート成功	9.5 ± 6.5#	12.1 ± 4.8*	5.8 ± 5.0	5.1 ± 3.0	4.0 ± 4.0	4.3 ± 4.1
シュートに至らず	13.9 ± 5.7	17.3 ± 8.9	19.2 ± 9.5	14.4 ± 5.6	15.4 ± 3.7	17.0 ± 12.3

\*vs JPN, p < 0.05 #vs JPN, p=0.1

# ハンドボール競技 Jr. 層男子選手の 栄養・コンディショニングのパイロットスタディとして

—某大学ハンドボール選手の合宿時の栄養・コンディショニング—

日本ハンドボール協会 医事専門委員会

## I はじめに

ハンドボール競技は、跳ぶ、走る、投げるといったパワフルなプレーが求められ、また同時に高い運動能力が要求される。成長期にある Jr. 層の選手は、成長に伴う蓄積量を加味し、さらに筋力や瞬発力をつけるための筋肉の増大に必要な栄養素を考慮しなければならない。

今回は Jr. 層の選手に必要な栄養とコンディショニングの計画をたてるために、Jr. 層とほぼ等しい年齢層のハンドボール部大学生の協力を得て、疲労（自覚症状）とトレーニング中の食事や補食、水分摂取との関係を明らかにすることを目的とした。

## II 方法

調査対象は、某大学のハンドボール部選手で調査が可能であった 19 人である。時期は 2009 年 8 月の 5 日間で、場所は御殿場市某体育館内でのハンドボール合宿において実施した。測定内容は、体格、タイムスタディ、食事調査、補食調査、飲水量の調査、疲労調査、尿検査、日常生活調査の計 8 項目である。これらの調査にあたり、その必要性和方法について合宿前夜に選手に対し、説明をおこない、調査の了解を得たものである。調査方法は次の通りである。なお、統計分析は統計ソフト SPSS を用いた。

体格は身長、体重、体脂肪率であり、上半身裸で起床時、午前・午後のトレーニング前後、就寝時の計 1 日 5 回、5 日間、各自で測定してもらった。

①タイムスタディは各自に 2 日間、起床時より就寝時まで例題を示してできるだけ詳しく行動と時間を記入してもら

い、必要なエネルギー量を算出した。

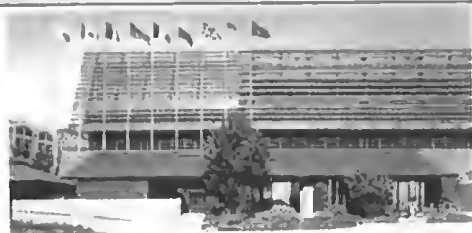
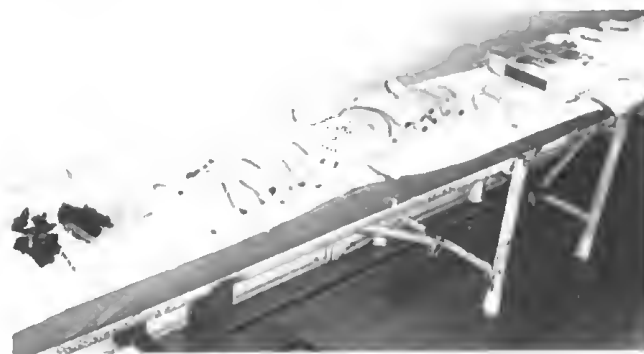
②食事調査は 1 日 1 枚 5 日間にわたり、食したもののすべてがわかるように作成した食事調査票を用いた。食事は施設内の食堂の定食を摂取したので、主食のご飯の量はすべて各自で計量、他の主菜、副菜は残したものを、その他補食についても飲食した全てを記入してもらった。これを用いて栄養素計算ソフト「エクセル栄養君」を用いて栄養素量を算出した。

③トレーニング中の補食調査は、前もって準備したバナナ、レモン蜂蜜漬け、キウイフルーツ、カステラ、チョコレート、あめ、漬物を体育館に準備して休憩時間に摂取できるように準備した。（写真）

④飲水量は各自でボトルを用意してもらい、スポーツ用ドリンクの粉末（ポカリスエット）を溶かしたものとした。飲水量は各自でトレーニング後に測定してもらった。

⑤疲労調査は表 1 に示す労働科学研究所の自覚症状調査票を用い、第 1 日目と 2 日目の 2 日間にわたり午前・午後のトレーニング前後に計 8 回記入してもらった。

⑥尿検査はトレーニング第 1 日目、2 日目の午前午後のトレ



※2005年7月北海道洞爺湖サミット国際メディアセンター前で撮影。積水ハウス建築工場のゼロエミッションセンターに移設されました。  
同時に経済産業省指定の「環境省 次世代エネルギーパーク」として一般公開されています

北海道洞爺湖サミットに建てた「家」、

## ゼロエミッションハウス

積水ハウスは、CO2排出量をほぼゼロにする住宅の販売を開始しております。  
地球と家族を守る家、「CO2オフの暮らし」、始めませんか。

省エネ + 創エネ = CO2オフ住宅

高断熱・気密仕様

燃料電池

省エネ設備機器

太陽光発電システム

一戸建て・共同住宅・クラブハウスのご建築は、当社にお任せ下さい。

積水ハウス株式会社

TEL:044-829-4611

川崎支店 玉川・溝口展示場

FAX:044-814-5411

担当:早川 祐侍

〒213-0001 神奈川県川崎市高津区溝口5-24-5 (玉川・溝口ハウジングステージ内)

E-mailアドレス: hayakawa019@sekisuihouse.co.jp 公式ホームページ <http://www.sekisuihouse.co.jp>

国土交通大臣免許(13)第540号 国土交通大臣許可(特-17)第5295号

SEKISUI HOUSE

ECO  
FIRST

エコ・ファースト企業

表1 自覚症状調査票

1 頭が重い	16 ちょっとしたことが思い出せない
2 全身がだるい	17 することに間違いが多くなる
3 足がだるい	18 物事が気にかかる
4 あくびがでる	19 きちんとしていられない
5 頭がぼんやりする	20 根気がなくなる
6 ねむい	21 頭が痛い
7 目がつかれる	22 肩がこる
8 動作がぎこちない	23 腰がいたい
9 足もとがたよりない	24 いき苦しい
10 横になりたい	25 口がかわく
11 考えがまとまらない	26 声がかすれる
12 話をするのが嫌になる	27 めまいがする
13 いらいらする	28 まぶたや筋肉がピクピクする
14 気がちる	29 手足がふるえる
15 物事に熱心になれない	30 気分が悪い

(労働科学研究所より)

ーニング前後、4日目（試合後）に調査者によりウロペーパーを用いて検査を行った。

⑦日常生活調査は自作のアンケート用紙を用いて、日常の健康状態や食生活などについて尋ねた。

### Ⅲ 結果および考察

#### 1. 体格

対象者の体格は表2の通りであった。2008年に調査を行った（ハンドボール競技のスポーツ医・科学研究 2009年報告）ジュニア選手では、身長180.3cm、体重74.3kgであり、本対象者はやや小柄であった。

#### 2. 起床時の体重の変化

5日間測定のできた8人の起床時の体重の変化をみると図1のとおりであった。5日目に体重が減少した者は3人で、8人の平均では100gの増加であり、ほとんど変化しなかった。1日の体重の中でも起床時が生活活動の影響が少なく、毎日の体重の比較には適しているのではないかと考えられる。

#### 3. 合宿中のタイムスタディ

合宿第1日目と2日目のタイムスタディの平均は表3のとおりであった。

表2 対象者の体格

	身長	起床時体重	BMI	体脂肪
	cm	kg	kg/m <sup>2</sup>	%
M	170.2	65.7	22.7	14.8
SD	5.8	7.5	1.9	2.3

図1 5日間の起床時体重の変化（5日間測定者）

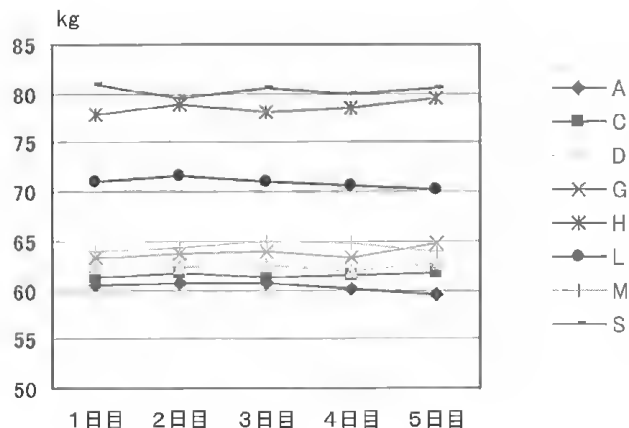


表3 タイムスタディを基に算出したエネルギー消費量

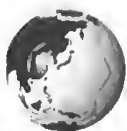
身体活動	時間(分)	活動強度 METS	エネルギー消費量 kcal
睡眠	447	1.0	489
身支度	72	1.5	119
食事	53	1.5	86
準備	63	1.5	103
準備運動	36	4.0	155
トレーニング(高強度)	289	6.0	1899
トレーニング(中強度)	97	4.5	478
食後休憩	243	1.1	292
徒歩移動	43	2.5	117
テレビ視聴	45	1.5	74
立休憩	28	1.3	39
入浴	23	3.0	76
洗濯	4	1.5	7
合計	1,440		3,933

注) トレーニング時間の1/4は中強度とした

エネルギー消費量算出方法: 体重×時間×METS

参考文献: L.Kathleen Mahan, MS, RD, CDE, 他、木村修一・香川靖雄訳: 食品・栄養食事療法事典、産調出版、2006

USAKI



mind

豊かな明日を切り開く、大崎マインド。



限られた資源だから、有意義に使っていききたい。

命あるものたちが共存する地球だから、

快適な環境を守っていききたい。

計測・制御の専門メーカーとして時代をリードする大崎は、

ユニークな発想と探究心で省エネ、省力化機器など、

つねに技術革新をこながけています。

大崎電気工業株式会社

本社 〒141-8646 東京都品川区東五反田2-10-2 東五反田スクエア  
TEL.03-3443-7171 (代表)

トレーニングは午前、午後、夜間の3回実施した。選手により若干のトレーニング時間の差はみられたが、ほぼ同様のトレーニング時間であった。

体重及びタイムスタディより算出したエネルギーの必要量は、表4、図2の通り、3933kcalであった。

#### 4. 食堂で提供されていたエネルギー量

合宿1日目の定食は朝食605kcal、昼食973kcal、夕食1,029kcal、計1日2,607kcalであった。2日目は朝食519kcal、昼食1,114Kcal、夕食1,065Kcal、1日計2,698kcalであった。2日間の平均エネルギー量は、2,653kcalであった。ただし、飯の量は自由であり、補食も自由であった。定食のみの場合、必要量が3,933kcalであったので必要量の67.4%となる。

#### 5. 補食

トレーニング休憩中に摂取できるように補食（バナナ、レモンの蜂蜜づけ、キウイフルーツ、カステラ、あめ、チョコレート、漬物）を用意した結果、表4の通りであり、果物等クエン酸系を摂取する選手が多かった。休憩は午前、午後ともトレーニング中2回であり、1回10分程度であったので、補食の摂取で気持ちを切り替え、疲労感を防ぐといった役割が考えられる。一方、夕食後もトレーニングがあったので、補食におにぎり（200g 336kcal）と牛乳を提供した。補食は1日およそ670kcalであった。

#### 6. 栄養素摂取量

栄養素の摂取量は、2日間の平均でみると表5のとおりであった。これをPFCバランスでみると、P（たん白質）は12.4%、F（脂質）23.4%、C（炭水化物）62.7%であった。理想的にはたん白質はエネルギー量の15-20%、脂質は20-25%、炭水化物は50-60%であるので、ややたん白質が少なく、炭水化物が多かった。

##### ①エネルギー摂取量

食堂で提供された食事では、主食は自由であり、その他主菜、副菜などの残す者はいなかった。その結果、表6、図2の如く補食も加え1日平均3319±530kcalであった。これは必要量3933kcalの84%にあたる。

起床時の5日間の体重変化からみても殆んど変化していなかったもので、個人差はあるものの3食の食事や補食にも問題がなかったのではないかと考えられる。

#### 7. トレーニング中の飲水量

トレーニング第1日目の水分摂取量を個別に見ると図3の如く、60%以下の者は6人（32%）であった。

午前中のトレーニング時間の水分必要量をトレーニング前後の体重差より算出すると、表7の通りであっ

表4 補食の摂取状況

	1日目				2日目			
	午前		午後		午前		午後	
	人	%	人	%	人	%	人	%
バナナ	13	68.4	0		12	63.2	ナシ	
キウイフルーツ	14	73.7	13	68.4	0		11	57.9
レモン蜂蜜漬け	17	89.5	14	73.7	14	73.7	14	73.7
カステラ	11	57.9	1	5.3	0		5	26.3
あめ	7	36.8	0		2	10.5	0	
チョコレート		0			6	31.6	0	
漬物	13	68.4	1	5.3	2	10.5	0	

表5 2日間の栄養摂取量の平均

	エネルギー kcal	たん白質 g	脂 質 g	炭水化物 g
M	3319	103.1	86.4	520.0
SD	615.4	11.5	28.5	127.0

表6 個別エネルギー量の必要量と摂取量

個人	必要量 kcal	摂取量 kcal	比率 (%)
A	3473	2779	80
B	4204	2662	63
C	3581	3056	85
D	3772	3889	103
E	3503	2300	66
F	3682	2947	80
G	3871	2420	63
H	4605	2889	63
I	4124	3762	91
J	3607	3939	109
K	3461	3700	107
L	4232	3533	83
M	3737	3610	97
N	3278	3504	107
O	4674	3298	71
P	4000	3743	94
Q	4087	4089	100
R	3850	3295	86
S	4818	3642	76
M	3933	3319	84
SD	436.3	530.0	15.9

図2 個人別エネルギー必要量と摂取量

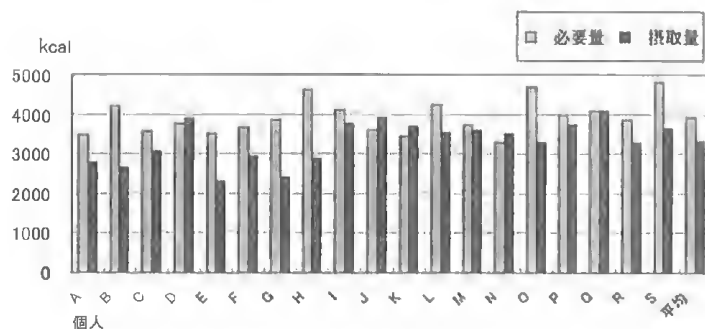
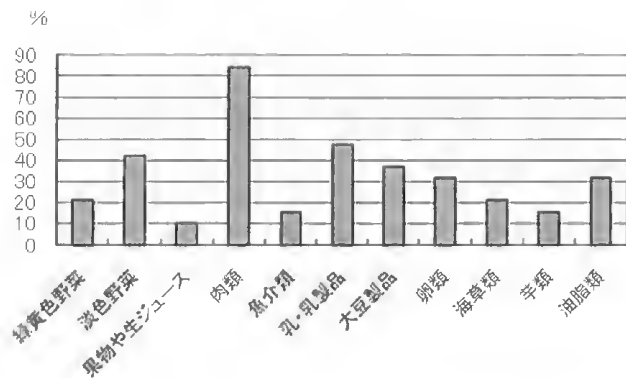






図4 日常の食品摂取状況（殆ど毎日摂取）



## 11. 自覚症状（疲労）と各調査・検査項目との関連

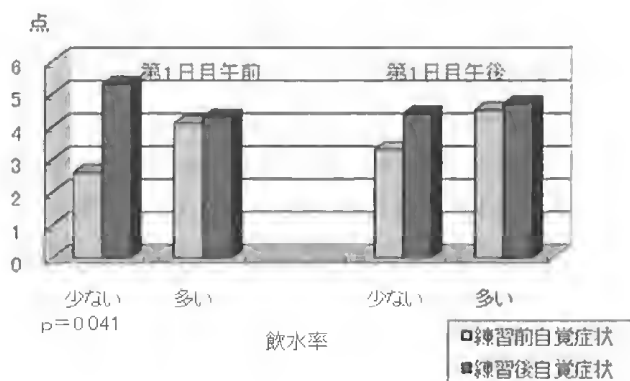
### 1) 自覚症状（疲労）と尿所見

尿所見の異常が多くの者にみられたトレーニング1日目の午後と2日目午前の練習前と疲労との相関をみたところ、有意な差がみられた項目はなかった。むしろ、合宿1日目の練習前に自覚症状を訴える者は、練習前の尿検査において、尿比重が低かったり ( $p=0.00$ )、1日目の午後の練習前に白血球がみられる ( $p=0.025$ ) など、練習前の体調不良が問題となる。

### 2) 自覚症状（疲労）とトレーニング中の飲水

一般にトレーニング中の水分必要量は発汗量の70-80%の摂取がよいといわれているので、飲水率を各自の必要量の70%以上を“多い群”、69%以下を“少ない群”として2群に分けて、トレーニング前後の自覚症状の訴え数の変化をみた。その結果、図5のように第1日目の午前中において、飲水率の少ない群は、自覚症状の訴え数がトレーニング後には有意に増加していることが認められた。飲水率の多い群には差はみられなかった。

図5 飲水率の多寡別練習前後の自覚症状の比較



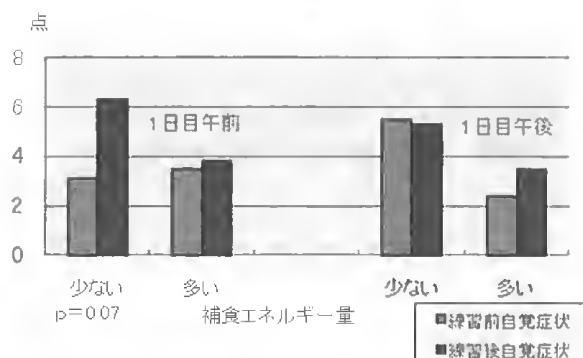
### 3) 疲労と摂取エネルギー量

疲労と摂取エネルギー量との相関を分析したが、特に有意な差はみられなかった。これは、全員が必要量の63%以上、109%以下の摂取率であり、エネルギー摂取に問題が少なかったことが考えられる。

## 4) 疲労と補食

補食した全ての食品のエネルギー量を合計して、その平均値（1日目午前277kcal、午後24kcal）より、2群に分類してトレーニング前後の自覚症状の訴え数の変化をみると、図6に示す如く、補食エネルギー量の少ない群に自覚症状の訴え数が増加する傾向にあった。エネルギー量の多い群には差がみられなかった。そこで、Jr.層選手に対しては、1日の必要エネルギー量を満たすために補食は1日必要量の20-30%が適切かと考えられる。トレーニング中に飲食することは、長時間運動の後半における血糖値やブドウ糖を維持することにある。疲労を軽減するためには十分な飲水と適切な補食が有効であることが窺えた。

図6 補食エネルギー量の多寡別練習前後の自覚症状の変化



## 5) 疲労と日常の食事摂取状況

「食事のバランス度」と自覚症状との関連をみると、バランス度の良い者は2日目の午前練習後の自覚症状に訴え数が少ないことがみとめられた ( $p=0.012$ )。また、2日目午前練習前や午後練習前、練習後も同様の傾向がみられた。このことは日常の食生活が疲労感と関連していることが窺える。

## IV おわりに

Jr.層の選手に最適なコンディショニングのために、Jr.層とはほぼ等しい年齢層の某大学ハンドボール部学生の協力を得て、疲労（自覚症状）とトレーニング中の食事や補食、水分摂取、また、日常の食事摂取状況との関係を明らかにした。

Jr.層ハンドボール選手は、本対象者よりも体格が大きい、また、トレーニング内容や時間も異なるので、これらの要素をとりいれて、各自に適した栄養素の摂取に留意する必要がある。そのためには、食事調査の他、エネルギー量の過不足のチェックには起床直後の体重を参考にすることが望ましい。

トレーニング期間の食事は、必要量に対して定食のみでは67%であったので補食で1日およそ1300kcalを補うことが必要であった。夕食後もトレーニングを行ったので、夜の練習後は、おにぎり、牛乳、チーズ、フルーツ等不足しやすい栄養素を含む食品の提供が必要である。

自覚症状（疲労感）を訴える者は、トレーニング中の飲水量や補食が少ない者、さらに日常の食事の摂取状態がアンバランスの者が多かった。

尿検査では、たん白質が陽性になる者が合宿第1日目の午後のトレーニング前は84.2%と大部分の者にみられた。また、合宿練習前から疲労感のある者は、トレーニング中に白血球などの異常尿所見がみられた。

今回の調査から、Jr.層の選手に必要な最適なコンディショニングづくりのためには、日常の食事を始めとして、トレーニング中も本人の健康管理に対する選手自身の意識を高め

ることはもちろんのこと、保護者や指導者の理解や協力が必要である。

## 謝 辞

本調査は国立スポーツ科学センター スポーツ医科学研究事業の補助の基で実施したものである。調査にご協力いただきました防衛大学ハンドボール部、赤堀栄養専門学校、ハンドボール協会スポーツ医事専門委員会および事務局の皆さまに厚くお礼申し上げます。

（文責：柳田美子、西山逸成、佐久間克彦）

## 医事委員会 報告

### 1. ハンドボールジャパンカップ 2010 の医療救護活動

平成22年6月4日～平成22年6月6日に東京体育館で行われたハンドボールジャパンカップ2010（参加国；男子は日本代表／韓国代表／ロシア Neva St. Petersburg の3チーム3試合。女子は日本代表／韓国代表／中国代表／ロシア Dinamo Volgograd の4チーム6試合）にて会場での医療救護班としてドクター1名、救急救命看護師2名さらに“がんばれハンドボール20万人会”の公式試合パスカードで試合を応援しに来られた医事委員のメンバーがボランティアとして医療活動に参加されました。基本的には各チームはトレーナーが帯同、さらに殆どのチームがドクターも帯同していたため活動数としては限られたものでした。内訳は、①前額部の挫創の処置のため近医へ搬送の手筈を行う（東京では救急車を依頼しても救急救命士が現場でトリアージを行い時間帯により軽症患者は自己搬送での病院受診を促されるなどの事でした。地域による医療事情の違いを勉強しました）。②顔面打撲により鼻出血を認め、徐々に複視が増強。救急車にて慶応病院へ搬送。X線検査にて骨折は認めないとの報告でした。③打撲による口唇から口腔内の挫創にて止血目的にて縫合。その後、試合復帰を果たす。④また、大会2日目の夜、悪寒／発熱にて近医受診にて治療を行う。その他、協会関係者の各種医事相談と治療を行いました。

### 2. 第4回ハンドボールトレーナーの集いへの参加と講演（医事委員長；佐久間克彦、事務局員；原田悟）

平成22年6月13日、東京・国立スポーツ科学センターで行われた“第4回ハンドボールトレーナーの集い”へ参加。（財）日本ハンドボール協会における医事委員会の現状と今後の方向性について講演を行う。内容は、

- 平成21年度より医事委員会（佐久間克彦委員長）は強化部の傘下であり、会長のお膝元に位置するアンチドーピング特別委員会（坂本静男委員長）とは全く別組織である。
- 平成22年度より医事委員会のワーキンググループとして①ドクター部門（整形外科／内科／歯科等）②トレーナー部門③栄養士部門④ファーマシスト部門を確立させ透明性があり継続できる活動を行う準備を行う。さらに将来ナース部門の設立を努力する。
- 情報科学専門委員会、審判部など他部門との連携を行う事で、医事委員会の活動の場所を広げる。
- 現在までの活動は、ナショナルチームの関与する活動のみを行ってきたが、各都道府県のハンドボール協会との連携を図って行きハンドボール界の活性の一助となるべく活動を行う。

# 大規模・高速・高効率



# IPS

三菱重工パーキング

インテグレートッド  
パーキング  
システム

三菱立体駐車場

三菱重工パーキング株式会社

〒220-8401 横浜西区みなとみらい三丁目3番1号 TEL.(045)200-7518

# がんばれハンドボール20万人会「サポート会員」6月入会・継続会員

【群馬】酒井 宏、高橋 萬知子、高橋 泉【埼玉】浅川 敏司【千葉】今井 英弥、今井 季穂里、松井 秀樹【東京】田島 雅史、関沢 計人、上原 信子、小笠原 泰代【神奈川】河野 卓也、天門 永春、鷲塚 友里亜【福井】谷口 信二【静岡】坂東 廣一【愛知】川合 晴己、清水 諭【三重】福田 亜紀【大阪】幸田 良一、本田 勝亮、倉田 忠司【兵庫】川原崎 雅彦、高祖 加奈子【和歌山】加藤 照男、水口 幹夫【広島】福井 恵二【香川】田中 美季【福岡】下田 昭弘、日野 祐一郎、和佐野 健吾【佐賀】久保田 秀光【熊本】木村 淳一【大分】伊藤 道良

## 【8月の行事予定】

【大会】	8月13日(金)～17日(火)
8月1日(日)～6日(金)	第15回ジャパンオープントーナメント (山口県・周南市)
第61回全日本高校選手権大会(沖縄県・浦添市ほか)	
8月2日(月)～12日(木)	8月17日(火)～19日(木)
第3回女子ユース世界選手権(ドミニカ)	第37回全国高等専門学校選手権大会(石川県・金沢市)
8月6日(金)～8日(日)	8月17日(火)～20日(金)
第18回全日本マスターズ大会(愛知県・豊田市)	第39回全国中学校大会(広島県・呉市)
8月10日(火)～12日(木)	8月28日(土)～29日(日)
東日本学生選手権大会(長野県・千曲市)	第12回全日本ビーチハンドボール選手権大会 (兵庫県・神戸市)

## HAND BALL CONTENTS Aug.

新しい小学校学習指導要領の全面实施に向けて .....佐藤 靖 1	第35回日本ハンドボールリーグ日程.....14
ジャパンカップ2010	フリースロー： メルマガ配信が欲しい.....早川文司 18
総 評.....川上憲太 2	コーチング研究会報告： オフense・トランジション場面の量的分析 .....市村志朗・森口哲史 19
男子代表チーム監督・酒巻清治.....3	医事委員会だより： ハンドボールJr.層男子選手の 栄養・コンディショニングのパイロットスタディとして .....柳田美子ほか 22
女子代表チームヘッドコーチ・黄慶泳.....4	20万人会会員／8月の行事予定／もくじ.....28
ジャパンカップの会場から.....7	
PHOTOSNAP .....8	
第4回ビーチハンドボール世界選手権 報 告.....監督・田中茂 10	
参加選手のコメント.....11	
医事委員会：ビーチ世界選手権帯同報告 .....沖本信和 13	

(登録チームの購読料は登録料に含む)

# KIRIN

スポーツの感動を、ありがとう!



飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく、ほどほどに。

www.kirin.co.jp  
キリンビール株式会社



Fly to win.



勝利へ向かって翔ぶ力を。

日本代表着用モデル・プラクティスウェア

トップ: XH1011 ¥3,045(本体¥2,900)

パンツ: XH1512 ¥3,675(本体¥3,500)

**asics**  
sound mind, sound body

●表示価格は、消費税込みのメーカー小売価格です。( )内は消費税抜き本体価格です。●商品についてのお問い合わせは、TEL: 0120-77-8338

[asics.com](http://asics.com)



アシックスシューズのストライプデザインはアシックスの商標であり、世界の多くの国で登録された商標です。

©J.H.A 平成21年ハンドボール日本代表候補

ANA

(財)日本ハンドボール協会編 『ハンドボール』 第五二一号

昭和四十年六月七日  
第三種郵便物認可

平成二十二年七月二十六日印刷  
平成二十二年八月一日発行

東京都渋谷区神南一―一―  
電話 代表〇三―二四八―三六  
振替 〇〇二〇一七―〇二九三

編集兼 川上憲太  
発行人

定価 年間三三〇〇円

あんしん、  
あったか、  
あかるく元気!

ANA

福原愛(ANA)

